

مجموعۃ معارف عربیہ

آمان دنگلو

اسرار گیاهان

ترجمہ

نسرین یاقوری



شرکت انتشارات علمی و ادبی

مجموعه
معارف عمومی

اسرار گیاهان

آمان دگلو

ترجمه

نسرین باوری

شرکت انتشارات علمی و فرهنگی

مجموعه معارف عمومی شامل آثار ارزنده‌ای در رشته‌های مختلف علوم و فنون و معارف به معنی وسیع آن است. غرض از انتشار این مجموعه، بالا بردن سطح دانش عمومی جامعه، تربیت ذهنی افراد و تکمیل اطلاعات آنان است.

امید است با انتشار این مجموعه و عنایت خداوند متان، گام‌هایی مؤثر در راه نیل به اهداف علمی و فرهنگی جامعه امروز برداشته شود و فرهنگ دوستان و دانش‌پژوهان را قدری دستگیری کند.

شرکت انتشارات علمی و فرهنگی

فهرست

	پیشگفتار
۱	بخش اول
۱	برای حفظ تندرستی چه باید خورد؟
۴	اعمال مشخص و طبیعت و یتامینها
۱۳	نوشابه های گیاهی، طرز تهیه و کار برد آنها
۱۷	بخش دوم: شناخت گیاهان
۱۵۵	بخش سوم: درمان بیمار یها
۲۰۵	کتابنامه
۲۰۶	فهرست تفصیلی

باسمه تعالی

پیشگفتار

در عصر ما، با وجود پیشرفت چشمگیر دانش پزشکی، ظهور بیمار یهای تازه و گسترش آنها، خصوصاً در جوامع صنعتی و توسعه یافته، نمایانگر رابطه مستقیم این پدیده‌ها با شیوه زندگی قرن بیستم است.

یکی از تغییراتی که در زندگی انسان معاصر آشکارا به چشم می‌خورد، دگرگونی نحوه تغذیه اوست. شناخت احتیاجات بدن انسان از نظر غذایی در سالهای اخیر نشان می‌دهد مواد غذایی که در جوامع صنعتی مصرف می‌شوند، بمرور بر اثر شیوه‌های مدرن تولید، دیگر پاسخگوی نیاز انسان به تأمین تندرستی نیستند. در قرن حاضر، در جوامع مرفه، انسانها بیش از هر زمان از امکان مصرف مواد غذایی بهره‌مندند. اما غالباً به عوارضی ناشی از تغذیه غلط مبتلا هستند. موادی چون شیر، گوشت، سبزی و میوه، که سالهاست از ارزش و نیروبخشی آنها صحبت می‌شود، اگر به صورتی درآیند که از نظر املاح معدنی و ویتامینها و سایر مواد لازم دارای محتوای با ارزشی برای تأمین نیازمندیهای بدن نباشند کم‌خاصیت خواهند بود.

بر اثر پیشرفتهای صنعتی و شیمیایی، مواد خوراکی هر روز جلوه‌دارتر، پر حجمتر، فراوانتر و در عین حال کم‌خاصیت‌تر می‌شوند. انسان متمدن و شهرنشین امروز، زیر فشار شدید تبلیغات پر دامنه تولید کنندگان مواد غذایی که برای ربودن بازار فروش از یکدیگر تلاش می‌کنند، فارغ از نیاز طبیعی خود مصرف می‌کند. در این مسیر است روماتیسم، تورم مفاصل، تراکم آهک در بدن، بالا رفتن فشار خون،

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ قَالُوا سُبْحَانَكَ لَا عِلْمَ لَنَا
إِلَّا مَا عَلَّمَنَا إِنَّكَ أَنْتَ الْعَلِيمُ الْحَكِيمُ.

(بقره: ۳۲)

به نام خدای مهربان بخشاینده گفتند: پاکی تو! نیست دانش ما را
مگر آنچه اندر آموختی ما را، که تویی تودانا و با حکمت.
(از: ترجمه تفسیر طبری)

مُذِرَن به صورتی تکامل یافته است که آنها را برای مصرف فوری و بدون زحمت، یعنی به دست آوردن بیشترین رضایت در کمترین مدت، آماده ساخته است. بتدریج عوارض این برخورد جدید باعث شد که عکس‌العملی در جامعه پدید آید. به این ترتیب نسل جوانتری که این عوارض را به چشم می‌بیند، اعتراض خود را به صورت ترک کردن شهرها و رو آوردن به زندگی روستایی و محکوم کردن ارزشهایی که به او تلقین شده نمایان می‌سازد. موج بازگشت به طبیعت در کشورهای صنعتی باید برای جوامعی که در حال حاضر در جهان سوم روبه ضعف می‌روند، هشدار تلقی گردد و دور از هر نوع افراط و تعصب بر پایه تجربه زنده‌ای که در جوامع دیگر آشکارا شاهد آن هستیم جنبه‌های مثبت آن با عاقبت‌اندیشی بررسی و پذیرفته شود.

علم پزشکی یکی از علومی است که در سالهای اخیر پیشرفت شگرفی داشته است و هر روز بر وسعت توانایی آن در شناخت بیماریها افزوده می‌شود. در عین حال عوارض ناشی از استعمال داروهای شیمیایی، در جهانی که بیماران آن هر روزه رو به افزایش اند، نگرانی دلهره‌انگیزی به بار می‌آورند. داروهای شیمیایی نقل و نبات منزل همه شهرنشینان شده‌اند و مصرف آنها حدومرزی ندارد. در همان جوامعی که به تجربه تلخ پیشرفت لگام گسیخته و خودسر رسیده‌اند، بیماران بر اثر عدم کارایی یا عوارض ناشی از مصرف بیرویه داروهای شیمیایی، از آنها روگردان شده و به نسخه‌های مادر بزرگهای قدیم روآورده‌اند.

اینجاست که گیاهان ثروت سرشار خود را در اختیار آنها گذارده‌اند. محققان بسیاری به جستجوی خواص گیاهان از راههای علمی پرداختند تا پزشکان و قشر بزرگی از اجتماع را، که جز بان علم زبانی نمی‌شناسند، به پذیرش آنها تشویق کنند. نتیجه تحقیقات، تأیید نسخه‌های قدیم و ارزش درمانی آنها بوده و بسیاری اشخاص ناباور را نیز متقاعد کرده است. گذشته از خواص دارویی گیاهان، همه در یافته‌اند که مثلاً بجز چای، قهوه، نوشابه‌های صنعتی و الکلی، نوشیدنیهای دیگری نیز در طبیعت وجود دارند که از نظر طعم، بو، رنگ و خواص با آنها برابری می‌کنند و حتی بر آنها برتری دارند. این تحقیقات، یاد وجود گرانهای گیاهان طبیعی را، که در دل خاک دشت و کوهستان و در زیر آسمان

ناراحتیهای معده، روده، کبد، کیسه صفرا، کلیه‌ها، بیماری قند و بالاخره بیماری عصر ما، سرطان، که روز بروز سنین پایتتری را آماج قرار می‌دهد، همه و همه ناشی از سوخت و ساز (متابولیسم) نامطلوب اند.^۱

در کشورهای فقیر این مشکل چهره‌ای دیگر دارد. چنانکه بر همه ما روشن است، بیش از دوسوم مردم جهان از گرسنگی رنج می‌برند. در جوامع کم رشد، بروز بیماری‌ها و اختلالات ناشی از تغذیه بر اثر سوء تغذیه مزمن و عوارض حاصل از آن است. چاره چیست جز اینکه با فرونشاندن خشم و تأثر خود به روزی بیندیشیم که این درد کشنده درمان یابد و انسان بتواند در همه ابعاد وجودش خود را انسان بیابد. روی سخن تنها با کسانی است که این نعمت بزرگ، یعنی امکان انتخاب شیوه زندگی، برایشان فراهم است.

اگر به گذشته بنگریم، به زمانی می‌رسیم که در همه کشورهای روستانشینان از خاک و آب خود جدا شده در محلی به نام شهر که بتدریج خشن‌تر و پرهیوتر شد، گرد آمدند. پیشرفت علم و صنعت، شیوه زندگی و عقاید و ارزشها را دگرگون ساخت. امروز، پس از رسیدن به اوج پیشرفت، در نظر شهرنشینانی که در خیابانها و کارگاههای پر دود و پرسر و صدا عمر خود را می‌گذرانند، زندگی سالم و آرام گذشته در میان مزارع، کوهستانها و جنگلها، بیش از پیش جلوه و اهمیت پیدا کرده است. ارزشهای پیشین، پیروان روزافزون می‌یابند. گذشته از همان تعصبی که زمانی جز تجدد گرایی راهی دیگر را نمی‌پذیرفت و اکنون در بعضی پیروان سنت گرایی مشاهده می‌شود، جنبه‌های مثبتی که این عکس العمل اجتماعی به همراه دارد پر ارزش اند. یکی از همین نکات شناخت دوباره خواص شگفت انگیز گیاهان طبیعت است.

استفاده از گیاهان، برای مصارف گوناگون و حیاتی بشر، از قدیم معمول بوده و اکثر مواد غذایی از آنها تهیه می‌شده و هنوز هم می‌شود. اما روش تهیه این مواد و کاربرد آنها، برای سازش با زندگی

(۱) نقل از:

Carl Fauser. *Jus de légumes, de fruits et de simples.*

(آب سبزیجات، میوه‌جات و گیاهان دارویی)

بلند و پاک می رویند، در خاطره فراموش شده انسانهایی که روزی در کنار آنها می زیسته اند زنده کرده اند.

در این کتاب، ما این گیاهان را، که تقریباً همه آنها در کشور ما بغراوانی می رویند، پس از ذکر مقدمه ای درباره شناخت مواد غذایی ضروری برای زندگی سالم انسان، معرفی می کنیم. در بخش پایانی کتاب نسخه درمانی هر بیماری به وسیله گیاهان خاص آن در دسترس قرار می گیرد. در کشور ما، پزشکان و دانشمندان در گذشته، درباره خواص اسرارآمیز گیاهان و املاح معدنی برای درمان بیماریها کتابهای بسیاری از خود برجای گذاشته اند. امید است امروز، با برخورداری از دانش پزشکی، شیمی، گیاهشناسی و داروسازی بررسی این متون میسر گردد.

متن اصلی کتاب حاضر ترجمه ای است از کتاب اسرار شگفت انگیز گیاهان، نوشته نویسنده فرانسوی، آمان دگلو (Amand Deglos). مترجم برای تکمیل مطالب مربوط به خواص ویتامینها و تعدادی از گیاهانی که نامشان در کتاب آمده ولی معرفی نشده اند، و همچنین اطلاعاتی در مورد مواد شیمیایی شناخته شده در گیاهان، از کتاب گنجهای کنار جاده، نوشته جوز. تریپونه (Jos Triponez)، کمک گرفته است، در ضمن، تصاویر گیاهان نیز از همین کتاب اقتباس شده است.

در پایان، به خواننده توصیه می شود که برای آشنایی با این گیاهان زیبا، به بیژر و سیاحت در کوه و دشت و صحرا روی آورند و با آنها از نزدیک تماس بگیرند. راه دیگر و شاید آسانتر گردشی در باغ مؤسسه گیاه شناسی است. در باغ گیاه شناسی تعداد زیادی از این گیاهان، به حالت وحشی یا در شرایطی شبیه شرایط بومی، وجود دارند و مطمئناً قدم زدن در میان آنها، بویدن و تماشای آنها لذتبخش خواهد بود. بعلاوه بسیاری از گیاهان را می توان در باغچه خانه و در گلدانها نگهداری و از آنها استفاده کرد.

نسرین یاوری

بخش اول

برای حفظ تندرستی چه باید خورد؟

پیشگیری بهتر از درمان است، و پیشگیری بیماری تنها از راه شناخت عوامل بیماری‌زا موثر است. این عوامل در اغلب موارد شناسایی شده و تاکنون تعداد بسیاری از موجودات میکروسکوپی به نام میکروب مانند باکتری‌ها، ویروس‌ها و قارچ‌ها مشخص شده‌اند. در ابتلای به بیماری عفونی، عامل بیماری‌زا در درجه اول اهمیت قرار دارد، اما استعداد بدن در مقابله با آن نیز برای پیشگیری از این ابتلا شرط بسیار مهمی است. در عین حال، بیمار یهای غیر عفونی بسیاری وجود دارند که بر اثر اختلال در کار اندامهای بدن بروز می‌کنند. عوامل بیماری‌زا در این موارد، کمبود ویتامین‌ها و عناصر معدنی و به طور کلی تغذیه غلط و سوء تغذیه است نه موجودات میکروسکوپی مذکور. اغلب مردم تغذیه خوب را با زیاد خوردن برابر می‌دانند و حال آنکه خوردن زیاد تندرستی را مختل می‌سازد، زیرا نیرویی که انسان صرف تهیه غذا و خوردن آن می‌کند و سپس در هضم غذا و دفع مواد زائد آن به کار می‌برد، بیش از انرژی است که آن مقدار غذا می‌تواند به بدن برساند. در نتیجه اندامهای بدن خسته و کار غده‌ها و اعصاب دچار اختلال می‌شود و انسان به ناراحتیهای گوناگون مبتلا می‌گردد که زمینه بسیاری بیمار یهای

مزمّن و حاد متابولیسمی بدن را فراهم می سازند. برای زنده بودن، یعنی تضمین رشد و حفظ بافتهای بدن و تولید دوباره انرژی مصرف شده و جبران مواد و یاخته‌هایی که فرسوده می شوند، تغذیه مناسب از مواد غذایی دارای ترکیبات مشخص لازم است. به همین دلیل است که ارزش مواد خوراکی باید برای همه روشن باشد تا با روشی صحیح، مواد لازم برای تأمین احتیاجات یاد شده در رژیم غذایی خانواده‌ها گنجانده شوند. به طور کلی باید ترکیبی از مواد خوراکی، و گاهی ساده‌ترین آنها، به طور متنوع، به بدن برسد. ارزش غذایی حبوباتی چون عدس، لوبیا، باقلا همراه با برنج و سبزیجات تازه (و غیره) به هیچ وجه کمتر از گوشت نیست. قبل از معرفی موادی که برای حفظ تندرستی باید مصرف شوند، لازم است گفته شود که در غذا خوردن باید سعی کنیم اندامهای داخلی متحمل کمترین خستگی شوند تا هضم غذا و جذب آن به بهترین نحو صورت گیرد. خوب است انسان در رفتار با بدن خود توجه و دقت بیشتری به کاربرد، بدنی که از تعداد بسیار زیادی یاخته تشکیل شده است که هر یک بتهنایی، و مجموعه آنها در اندامها، رگها، اعصاب، استخوانها، پوست و بالاخره در ارتباط همه اعضای بدن با یکدیگر، به اجرای وظایف بسیار ظریف و دقیق گمارده شده‌اند. انسان باید با این مجموعه شگفت‌انگیز، که بدن اوست، با روشی عاقلانه رفتار کند. اما این موجود مختار متأسفانه، بیش از جانداران دیگر، با خود بیگانه است.

سعی کنیم غذا را بموقع و در زمانی که احساس گرسنگی و میل به غذا می کنیم بخوریم و این امر را در رفتار روزانه خود رعایت کنیم. مواد غذایی را کاملاً بجویم و سپس روانه معده سازیم. به معده خود، که در طول روز سخت‌ترین ضربه‌ها را با تغذیه نادرست تحمل می کند، بیندیشیم! و فراموش نکنیم که اگر معده ما بیش از ظرفیت مجازش با مواد غذایی و آب پر شود، دیگر عمل هضم بسیاری مواد که مهمترین آنها پروتئینها هستند بخوبی صورت نمی گیرد و در ضمن فشار زیادی به اندامهای دیگر چون کبد و کیسه صفرا و سایر غده‌های ترشحی وارد می شود. غذا را با ترشحات دهان و معده

که اهمیت بسیار دارند کاملاً مخلوط کنیم تا مواد مغذی به بهترین نحو جذب شوند. غذایی که با اشتها، آرامی، با خاطر آسوده به بدن برسد انسان را نیرو و توان و شادابی و سلامت می بخشد. آخرین سخن در این باره این است که از نوشیدن آب در حین غذا خوردن تا حد ممکن خودداری کنیم تا از یک سواز سنگینی معده جلوگیری شود و از سوی دیگر هضم دچار اختلال نگردد. و آخرین نکته، که شاید اهمیت زیادی نیز داشته باشد، این است که مواد غذایی و نوشابه ها را با حرارت متعادل مصرف کنیم و خوراکیهای گرم و سرد را با هم وارد دهان و معده نسازیم، زیرا اعصاب اندامهای داخلی حتی با تصور این امر متشنج می شوند چه رسد به واقعیت آن!

پس از این اندرزهای سودمند، ببینیم این غذای اشتها آور که باید در آرامش فکری و جسمی مصرف گردد از چه موادی تشکیل می شود.

یک غذای آرمانی باید دارای مواد چهارگانه زیر باشد:

۱. مواد انرژی زا که ارزش آنها بر حسب کالری محاسبه می شود. در درجه اول هیدراتهای کربن (مانند نشاسته ها و قندها) و سپس چربیها بسیار انرژی زا هستند. بالاخره پروتئینها یا آلبومینها که انرژی زا و سازنده اند و در گوشت و تخم مرغ وجود دارند.

۲. مواد سازنده که برای ایجاد و رشد یاخته های جوان، که جانشین یاخته های مرده و دفع شده می گردند، ضروری اند و پروتئینها، از نظر اهمیت، در رأس این مواد قرار دارند. سپس مواد معدنی، به صورت نمکهای کلسیم، فسفر، سدیم، پتاسیم، آهن، ارسنیک و غیره، برای تشکیل بعضی بافتها چون ماهیچه ها، دندانها، اعصاب و مخصوصاً برای تشکیل خون، یعنی ماده ای که در زندگی جانوران اهمیت بسزایی دارد، لازم اند.

۳. مواد کنترل کننده و مواد حفاظت کننده. ویتامینها همراه با بعضی نمکهای معدنی (یون فلزات) در این گروه قرار می گیرند و ترکیب و توزیع ترشحات و مایعات بدن را تنظیم می کنند. این مواد در دفاع بدن در مقابل بیماریها شرکت دارند و فعل و انفعالات شیمیایی تغذیه را در بدن اداره می کنند.

۴. آب. برای زنده ماندن باید آب کافی به بدن برسد. آب یا مستقیماً به صورت خالص نوشیده می شود یا به وسیله نوشابه ها، میوجات، سبزیجات، غذاهای رقیق و دیگر مواد غذایی که کم و بیش آب دارند به بدن می رسد.

اعمال مشخص و طبیعت ویتامینها

نام ویتامینها به یک دسته مواد آلی اطلاق می شود که به مقدار بسیار کم برای حفظ تعادل بیولوژیک (زیستی)، که همان تندرستی است، ضرورت دارند. ویتامینها بعضی اعمال تغذیه را تنظیم و در جذب مواد انرژی زا و ثابت کردن مواد سازنده در جای مناسب در بدن کمک می کنند. ویتامینها کاتالیزورهایی هستند که استفاده از مواد غذایی را در بدن به بهترین وجه ممکن می سازند، اما نمی توانند جانشین مواد غذایی در بدن شوند. اینک، به دلیل اهمیت ویتامینها، به شرح آنها می پردازیم:

ویتامین A (axerophthol) ویتامین رشد و ضدبیماری خشکی قرنیه چشم^۱، با فرمول شیمیایی $C_{20}H_{29}OH$ است. این ویتامین، قبل از اینکه به صورت ویتامین واقعی درآید، به صورت پروویتامین A یا کاروتن^۲ است که در سبزیجات، بخصوص هویج، وجود دارد و در اغلب برگها و ریشه ها و دانه های گیاهان تازه یافت می شود.

کاروتن را به این نام خوانده اند زیرا هویج^۳ مقدار قابل توجهی از این ماده دربردارد و اولین بار از هویج استخراج شده است. کبد کاروتن موجود در غذاهای گیاهی را به ویتامین A تبدیل می کند و به همین دلیل کبد بعضی جانوران، بخصوص بعضی ماهیها، دارای مقدار زیادی از این ویتامین است. تصور می رود که وجود این ویتامین در جگر ماهی مورو^۴ به علت تغذیه این جانور از جلبکهایی باشد که کاروتن زیاد دارند.

ویتامین A مایعی است روغنی و بی رنگ که در چربیها حل می شود و در آب غیر محلول است. بر خلاف کاروتن، که در اغلب گیاهان

وجود دارد، ویتامین A فقط در غذاهای حیوانی مانند جگر، زرده تخم مرغ، روغن ماهی، شیرتازه و کره یافت می شود. این ویتامین در برابر حرارت مقاوم است، با وجود این در حرارت طولانی طبخ و بر اثر اکسید شدن (تندشدگی) چربیهای حاوی آن از بین می رود. کمبود ویتامین A باعث ایجاد اختلالات گوناگون در بدن انسان و حیوان می شود؛ مانند بیماریهای چشم، کم شدن فعالیت غده های چربی بدن، ناراحتیهای تنفسی، گوارشی و تناسلی — ادراری، کندی رشد کودکان، راشیتسم و سُلْعَه^۱ (خنازیر).

ویتامین B . تا سال ۱۹۲۰، وجود یک ویتامین B مشخص شد اما ترکیب شیمیایی آن نامعلوم بود. تحقیقات دامنه دار بعدی نشان داد ماده ای که به نام ویتامین B شناخته شد مجموعه ای^۲ است از انواع ویتامینهای B که مهمترین آنها به ترتیب درجه اهمیت عبارت اند از:

۱. ویتامین B_۱ (aneurine) ضد نورویت^۳ (تورم و فساد اعصاب) و ضد پیری پری^۴ است، با فرمول $C_{12}H_{17}N_4OSCl.HCl$.

۲. ویتامین B_۲ (lactoflavine)* با فرمول $C_{17}H_{20}N_4O_6$.

۳. نیکوتیلامید^۵ یا آمید اسید نیکوتینیک^۶.

۴. ویتامین B_۶ (adermine).

۵. اسید پنتوتنیک^۷.

ویتامین B_۱ بر اثر حرارت از بین می رود، در صورتی که ویتامین B_۲ حرارت طبخ را تحمل می کند. ویتامین B_۱ در همه گیاهان وجود دارد، اما آن را از مخمرها و غلات و مخصوصاً جوانه و پوست آنها استخراج می کنند. ویتامین B_۲ در جگر و قلوه و شیر وجود دارد و در گیاهان کم یافت می شود.

کمبود ویتامین B_۱ ناراحتیهای متعددی ایجاد می کند و باعث مصرف نادرست هیدراتهای کربن، آلبومینها و چربیها در بدن می شود که نتیجه آن ایجاد ناراحتیهای عصبی مانند دردهای عصبی و حساسیت بیش از

1) scrofule 2) complexe 3) névrite 4) beriberi

5) nicotylamide 6) amide de l'acide nicotinique

7) acide pantothenique a riboflavine

حد، ناراحتیهای قلب و عروق، ضعف اعمال بدن، افسردگی، یبوست بر اثر کم کاری روده‌ها، اختلال در رشد و زایمان است.

کمبود ویتامین B_2 سرعت باعث بدی جذب مواد غذایی و در نتیجه اختلال در تغذیه، چشم درد و ضعف دید، اختلالات گوارشی، روده‌ای و ناراحتیهای پوستی مانند شوره سر، خارش و خشکی پوست می‌شود.

نیکوتیلامید همراه با دو ویتامین مذکور، آزاد شدن انرژی از مواد غذایی را تسهیل می‌کند؛ از بروز بیماری پلاگر^۱، که علایم مشخص آن تورم و التهاب پوست، التهاب مخاط دهان، اختلال در تغذیه بدن و دستگاه عصبی است، جلوگیری و آن را معالجه می‌کند. این ماده، به مقادیر قابل توجه، در غلات و مخصوصاً پوست گندم (سبوس) یافت می‌شود. انواع گوشت، مخمرها، سبزیجات تازه و شیر به نسبت زیاد از این ماده در بردارند.

ویتامین B_{12} . به نظر می‌رسد که این ویتامین عمل نیکوتیلامید را در معالجه پلاگر و دیگر بیماریهای پوستی تکمیل کند، بعلاوه در ادامه جذب چربیها نقشی دارد.

اسید پنتوتنیک آخرین ماده از مجموعه ویتامین B است که در طبیعت (سبزیجات، غلات، شیر)، همچنین در گوشت، تخم مرغ و مخمرها فراوان وجود دارد. این ویتامین در فعل و انفعالات بیولوژیک بدن شرکت دارد و اعمال مختلف اندامها را تنظیم می‌کند. کمبود آن باعث سفید شدن و ریختن موها (پشم در حیوانات) می‌شود.

ویتامین C (acide ascorbique) ضد اسکوربوت^۲ و فساد خون است. در حالت طبیعی، این ویتامین به نسبت زیاد در میوهای تازه و سبزیجات مختلف وجود دارد، اما باید آنها را به صورت تازه یا پس از پختن به مدت کم، مصرف کرد. ساختمان شیمیایی آن در سال ۱۹۳۳ مشخص شد و سال بعد محققان توانستند آن را به صورت ترکیبی در آزمایشگاه تهیه کنند. ویتامین C اکنون فقط بدین ترتیب تهیه می‌شود، زیرا اندازه گیری آن آسانتر و ترکیب آن ثابت‌تر از ویتامین طبیعی است.

اعمال ویتامین C در بدن بسیار مهم و به شرح زیرند:
۱. پیشگیری از بیماری اسکوربوت و عوارض آن، مداوای این بیماری.

۲. در واکنشهای شیمیایی و حیاتی درون یاخته‌ها ضرورت کامل دارد.

۳. غیرقابل نفوذ بودن رگها را تضمین می‌کند.

۴. در تشکیل استخوانها و دندانها ضروری است و به همین دلیل از راشیتسم و بعضی انواع سلعه پیشگیری می‌کند.

۵. مقاومت بدن را در برابر بیماریهای عفونی تا حد زیادی افزایش می‌دهد.

به دلایل ذکر شده و با توجه به ناراحتیهایی که کمبود آن در بدن انسان و جانوران ایجاد می‌کند، از طرف دیگر، مقادیر لازم این ویتامین برای حفظ تندرستی نسبتاً زیادند و هرچه مبادلات تغذیه‌ای بیشتر باشد احتیاج به آن افزایش می‌یابد. بنابراین در مواقع بارداری و شیردادن و فعالیت‌های بدنی و حالات تب و دوره نقاهت و غیره این ویتامین باید بیشتر مصرف شود.

ویتامین D (calciferol)، با فرمول $C_{27}H_{43}OH$ ، ضد راشیتسم است. جذب کلسیم و فسفر را در خون، استخوانها، دندانها و بافتهای بدن یعنی نقاطی که به این عناصر نیاز دارند آسان می‌کند. منبع اصلی ویتامین D، مانند ویتامین A، جگر بعضی ماهیهاست. آن را مخصوصاً از جگر ماهیهای به نام فلتان^۱، مورو^۲، تن^۳ استخراج می‌کنند. زرده تخم مرغ، گوشت ماهی، جگر جانوران خونگرم، کره، روغنهای نباتی دارای مقدار کمتری از این ویتامین هستند.

هادشینسکی^۳، در سال ۱۹۱۹، کشف کرد که اشعه ماورای بنفش آفتاب و سنگ کوارتز خاصیت درمان کننده راشیتسم را دارا هستند. به این فرض نزدیک شدند که اشعه مزبور بر روی بعضی مواد موثر پوست اثر شیمیایی

۱. تنظیم رشد غده های تولید مثلی در زن و مرد.
 ۲. تکمیل بارداری زنان و پیشگیری از سقط جنین آنان.
 ۳. پیشگیری از عقیم بودن بخصوص در مردان.
 ۴. پیشگیری و مداوای اختلالات رشد دستگاه تولید مثلی و به طور کلی رشد بدن.
 ۵. پیشگیری و مداوای اختلالات ماهیچه ای و عصبی.
 ۶. دارا بودن نقشی احتمالی در تکثیر یاخته ها.
- ویتامین F مجموعه ای از اسیدهای چرب است که مهمترین آنها عبارت اند از اسید لینولیک^۱، اسید لینولئیک^۲، اسید آراشیدونیک^۳ و اسید کلوپانودونیک^۴. طبیعت و یتامینی این مواد در محافل علمی جداً مورد بحث است. زیرا این اسیدها ترکیب جدا ناشدنی از مواد چرب، مواد مغذی و انرژی زايند. و با وجود این، از نظر تعادل زیستی، این مواد را با ویتامینها برابر دانسته اند. در واقع کمبود این اسیدها باعث توقف رشد و بروز اختلالات روده ای (اسهال) و بیماریهای مختلف پوست و ریزش موی می شود. اسید لینولیک در روغن کتان، خشخاش، منداب، سویا، آفتابگردان و هسته انگور و غیره به مقادیر زیاد یافت می شود.

ویتامین K و یتامین انعقاد خون و ضد خونریزی است. این ویتامین از نظر شیمیایی یک فیلو کینون^۵ است که در سبزیجات و علوفه و مخصوصاً در اسفناج، کلم، گوجه فرنگی و یونجه وجود داد. در داروسازی یکی از مشتقات نزدیک و یتامین K طبیعی، به نام متیل نفتو کینون^۶ تهیه می شود. این ماده همان خواص دارویی فیلو کینون را دارد. بعلاوه از ویتامین K استخراج شده از گیاهان و جگر خوک ثابت تر و تحمل پذیرتر است.

ویتامین K، با ایجاد ترومبین، ماده ای که در جگر ساخته می شود و

1)acide linolique 2)a.linoléique 3)a.arachidonique

4)a.clupanodonique 5)phylloquinone 6)méthylaphtoquinone

۱. تنظیم رشد غده های تولید مثلی در زن و مرد.
 ۲. تکمیل بارداری زنان و پیشگیری از سقط جنین آنان.
 ۳. پیشگیری از عقیم بودن بخصوص در مردان.
 ۴. پیشگیری و مداوای اختلالات رشد دستگاه تولید مثلی و به طور کلی رشد بدن.
 ۵. پیشگیری و مداوای اختلالات ماهیچه ای و عصبی.
 ۶. دارا بودن نقشی احتمالی در تکثیر یاخته ها.
- ویتامین F مجموعه ای از اسیدهای چرب است که مهمترین آنها عبارت اند از اسید لینولیک^۱، اسید لینولئیک^۲، اسید آراشیدونیک^۳ و اسید کلوپانودونیک^۴. طبیعت و یتامینی این مواد در محافل علمی جداً مورد بحث است. زیرا این اسیدها ترکیب جدا ناشدنی از مواد چرب، مواد مغذی و انرژی زايند. و با وجود این، از نظر تعادل زیستی، این مواد را با ویتامینها برابر دانسته اند. در واقع کمبود این اسیدها باعث توقف رشد و بروز اختلالات روده ای (اسهال) و بیماریهای مختلف پوست و ریزش موی می شود. اسید لینولیک در روغن کتان، خشخاش، منداب، سویا، آفتابگردان و هسته انگور و غیره به مقادیر زیاد یافت می شود.

ویتامین K و یتامین انعقاد خون و ضد خونریزی است. این ویتامین از نظر شیمیایی یک فیلو کینون^۵ است که در سبزیجات و علوفه و مخصوصاً در اسفناج، کلم، گوجه فرنگی و یونجه وجود داد. در داروسازی یکی از مشتقات نزدیک و یتامین K طبیعی، به نام متیل نفتو کینون^۶ تهیه می شود. این ماده همان خواص دارویی فیلو کینون را دارد. بعلاوه از ویتامین K استخراج شده از گیاهان و جگر خوک ثابت تر و تحمل پذیرتر است.

ویتامین K، با ایجاد ترومبین، ماده ای که در جگر ساخته می شود و

1)acide linolique 2)a.linoléique 3)a.arachidonique

4)a.clupanodonique 5)phylloquinone 6)méthylaphtoquinone

برای انعقاد خون لازم است، به خون قدرت طبیعی انعقاد می بخشد. وجود آن در جگر انسان و حیوان برای بند آوردن خونریزیهای داخلی و خارجی و بستن زخمها به وسیله انعقاد خون ضروری است.

چنانکه گفته شد، ویتامینها در مواد گوناگون وجود دارند و مهمترین آنها را به دو دسته تقسیم می کنند: ویتامینهای محلول در آب (ویتامینهای C ، B_1 ، B_2)؛ و ویتامینهای محلول در چربی (پروویتامین A ، و ویتامینهای A ، D ، E).

اینک موادی را که حاوی این ویتامینها هستند به ترتیب اهمیت در دو جدول ۱ و ۲ نام می بریم و مبحث تغذیه را پایان می دهیم.

جدول ۱

خوراکیهایی که به مقدار زیاد ویتامینهای محلول در آب دارند

ویتامین C	ویتامین B ₁	ویتامین B ₂
میوه گل سرخ جنگلی	مخمر آبجو	مخمر
میوه سرخ و لیک	جوانه های غلات	عصاره مخمر
جعفری	جگر خام	جگر خام
فلفل سبز	زرده تخم مرغ	عصاره مالت
کلم سبز	دانه های حبوبات	زرده تخم مرغ
شاهی، بولغ اونی	آرد عدس	قلوه
ترشک	نخودفرنگی تازه	بادنجان
برگ تربچه	لیمونرش	آلوسیه
نخودفرنگی تازه	پرتقال	دانه حبوبات
پرتقال	صدف	زردالوی خشک
لیمو	شاه بلوط	شاه بلوط
اسفناج	برگ گل قاصد	نخودفرنگی تازه
شاه بلوط	دانه های غلات	سفیده تخم مرغ
برگ گل قاصد	چغندر	اسفناج
جگر خام	انجیر خشک	برگ تربچه
گرپ فروت	هویج	ترشک
بادنجان	برگ کاسنی	برگ گل قاصد
برگ کاسنی	برگ تربچه	دانه های غلات
سیر	کشمش	کلم
تره	آلوسیه	بولغ اونی
گوچه فرنگی	اسفناج	جعفری
کرفس	ترشک	سیر، آب ماست
آنديو	نان مپوس دار	جوانه غلات
سبب زمینی	جعفری	صدف
تربچه	کاهو	
	شاهی	

جدول ۲

خوراکیهایی که به مقدار زیاد ویتامینهای محلول در چربی دارند

ویتامین A (کاروتن)	ویتامین A	ویتامین E	ویتامین D
جعفری	روغن جگر ماهی	روغن جوانه گندم	روغن جگر ماهی
برگ گل قاصد	جگر خام	جوانه غلات	روغن ماهی
برگ کاسنی تلخ (شیکوره)	مغز	جگر	روغن ساردین
آندپو	کره	روغن بادام زمینی	زرده تخم مرغ
اسفناج	زرده تخم مرغ	دانه پنبه	کره تابستانی
کدو نیل	تخم مرغ	روغن نخل	کره نارگیل
نوشک	قلوه	روغن سویا	جگر خام
زرد آلو	شامه	کاهو پیچ	صدف
شاهی، بولاغ اونی	پنیر چرب	بولاغ اونی	شیر بی چربی تابستانی
برگ تربچه	چربی گاو	ماهیچه گاو	
هو پیچ	صدف	روغن زیتون	
نخودفرنگی تازه	شیر غلیظ و شیرین شده	روغن گردو	
آوسیا	شیر تازه	کره	
نخودفرنگی خشک	گوشت چرب	لادن سیوس دار	
فلفل سبز			
زیتون			
چغندر			
کرفس			
گوجه فرنگی			
بادام			
موز			
جوانه غلات			
سیر			
گردو			

نوشابه های گیاهی، طرز تهیه و کاربرد آنها

گیاهان، برای مقابله با بیماریها، به مقدار زیاد مواد با ارزشی چون تانن، آهن، گوگرد، فسفر، سدیم، پتاسیم، اسیدها، اسانس و غیره در بردارند. اما مقدار مواد مؤثر در گیاهان ثابت نیست و بر حسب طبیعت خاک، میزان رطوبت یا گرما، مرحله رشد گیاه هنگام برداشت و فاصله برداشت تا زمان مصرف تغییر می کند.

اثر درمانی گیاهان گرچه آرام و کند است ولی بیش از داروهای ترکیبی (مصنوعی) قابل اعتماد است و بیماری را از درون تحت تأثیر قرار می دهد. در بعضی موارد باید فوراً درد را درمان کرد و در این گونه مواقع باید از داروهای شیمیایی، به صورت قرص یا تزریق با نظر پزشک استفاده شود. اما برای پیشگیری بیماریها و حفظ تندرستی و درمان اساسی نارساییهای مزمن دستگاههای ظریفی که بدن ما را تشکیل می دهند می توان با احساس عدم سلامت خود، گیاهان دارویی مورد نظر را انتخاب کرد. انتخاب گیاهان، با استفاده از اطلاعاتی که این کتاب در اختیار خواننده قرار می دهد، آسانتر خواهد بود. مصرف گیاهان، اگر به مقدار تعیین شده باشد، هیچ نوعی عوارضی در بر ندارد. اغلب این گیاهان را می توان به صورت «چای» خوش طعم و خوشبو در ساعات مختلف روز نوشید.

مقصود از تهیه «چای» تهیه دم کرده گیاهان لطیف یا اندامهای لطیف گیاهان بدین ترتیب است:

مقدار لازم از گیاه خشک یا تازه را در قوری می ریزیم و به اندازه معین آبجوش اضافه می کنیم و آن را مدت ۱۰ دقیقه به همان حال باقی می گذاریم و سپس مصرف می کنیم.

جوشانده از قسمت های سخت و چوبی گیاه، مانند ریشه و پوست تنه درخت و ساقه، تهیه می شود. در این صورت قسمت های مورد نظر گیاه را در آب کافی می خیسانیم، سپس آن را به مدت کم یا زیاد بر روی آتش ملایم جوش می آوریم. اگر بعضی گیاهان ضخیم و بعضی لطیف باشند، گیاهان

ضخیم را، پس از جوشاندن و آماده شدن، از روی آتش برمی داریم و بر روی گیاهان لطیف، که معمولاً برای معطر کردن نوشابه به کار می روند، می ریزیم و در قوری را می گذاریم و به مدت ۱۰ دقیقه به همان حال قرار می دهیم تا کاملاً دم بکشد و پس از آن مصرف می کنیم. توصیه می شود مخلوط جوشانده مورد نظر را، مثلاً برای مصرف یک هفته، از قبل آماده کنید. بدین ترتیب که قسمتهای سخت گیاهان را به صورت قطعات کوچک در آورید و برای هر روز، آنها را از شب قبل به مدت ۱۲ ساعت بخیسانید و صبح روز بعد تا حد جوش بر روی آتش ملایم بگذارید و سپس از روی آتش بردارید و پس از ۱۰ دقیقه آن را از صافی بگذرانید و مصرف کنید. مقدار گیاه خشک یا تازه معمولاً برای یک لیتر آب ذکر شده است؛ چنانچه منظور تهیه مقدار کمتری باشد، باید این نسبت را مطابق مقدار مورد نظر کم کرد. مثلاً اگر نسبت ۳ در هزار برای مصرف ذکر شده باشد، مقصود ۳ گرم گیاه در یک لیتر آب است. اگر نیم لیتر آب به کار رود، ۱/۵ گرم گیاه برای به دست آوردن همان غلظت کافی است (غلظت توصیه شده حتماً رعایت شود).

در مصرف نوشابه ها باید سه نکته مهم را رعایت کرد:

۱. گیاهان دارویی چون غالباً مُدِر، مُلین، تصفیه کننده و یا تحلیل برنده مواد در بدن اند، بسیاری از املاح معدنی زاید و مفید را با هم از بدن دفع می کنند. برای رفع این مشکل باید سبزیجات و میوجات تازه به اندازه کافی مصرف شوند تا املاح به مقدار لازم و به طور منظم به بدن برسند. اگر خوردن سبزیجات و میوجات تازه برای شما دشوار است، آب آنها را به طور جداگانه یا مخلوط با هم مصرف کنید. آب میوچاتی چون لیموترش، انگور، پرتقال، نارنگی، سیب، آلو (آلوزرد، آلوچه)؛ و آب سبزیچاتی چون بولغ اوتی، کاسنی، گل قاصد، گزنه و مخصوصاً هویج سرشار از ویتامین و املاح اند. توجه داشته باشید که برای تهیه نوشابه ها و آبگیری از سبزیها و میوه ها از ظروف آلومینیم استفاده نشود زیرا با حرارت دادن ظرف مقدار زیادی نمک آلومینیم وارد محلول می شود و در بدن ایجاد مسمومیت می کند.

آب میوه‌گیری‌های جدید برای صرفه‌جویی در وقت و نیرو بسیار پرارزش‌اند، به شرطی که فلز این وسایل ضدزنگ باشد.

۲. نکته دیگرى که باید به آن توجه شود مقدار و اوقات مصرف نوشابه‌هاست. مقدار مصرف روزانه هر نوع «چای» و جوشانده نباید از ۳ لیتر بیشتر باشد. در اغلب اوقات، یک یا نیم فنجان نوشابه را پس از غذا و اگر می‌توانید با ۲-۳ ساعت فاصله از آن مصرف کنید. اگر از یک گیاه یا مخلوط چند گیاه برای معالجه استفاده می‌شود، بیش از ۷-۸ روز نوشیده نشود و پس از آن گیاهان دیگری به جای آنها مصرف گردند. درمورد گیاهان افزایش دهنده یا تنظیم کننده دوران عادت ماهانه، به بانوان توصیه می‌شود که گیاهانی چون بومادران هزار برگ یا گل همیشه بهار را دقیقاً به اندازه توصیه شده تهیه کنند و سه روز قبل از دوره احتمالی، به مقدار ۳ فنجان در روز با فاصله از غذاها بنوشند و با شروع دوره مصرف دارو را قطع کنند.

۳. آخرین نکته مهم در مورد مصرف شکر و قند در نوشابه‌هاست. باید در اینجا به خطرات ناشی از مصرف بیش از حد شکر اشاره کرد. شکر برای بدن انسان ماده‌ای است تحریک کننده که پس از زمان کوتاهی، به علت ایجاد تحریک شدید، بدن را عمیقاً خسته می‌کند، و باعث حساسیت می‌شود. افراط در مصرف شکر یکی از مهمترین عوامل دفع املاح بدن و التهاب مفاصل و سیل! شناخته شده است^۱. اما مواد قندی برای بدن ضروری‌اند و با مصرف روزانه انواع مختلف خوراکیها این احتیاج تا حد زیادی برطرف می‌شود. درضمن، قند طبیعی، که در خشکبار و خرما و عسل به مقدار زیاد یافت می‌شود، کاملاً بر قند مصنوعی برتری دارد. با توجه به نکات مهمی که ذکر شد، در بخش دوم به معرفی یکایک گیاهان دارویی می‌پردازیم.

1) Docteur Paul Carton, *Traité de Médecine d'Alimentation et d'Hygiène naturiste*, Librairie Lefrançois, Paris.

آرنیکای کوهی (هندبای جبلی) -

نیره مرکبان

لاتینی: *Arnica montana*

فرانسه: *tabac des vosges,*

arnique des montagnes



موارد استعمال: مخصوص معالجه زخم و کوفتگی است.
استعمال خارجی: یک قاشق چایخوری مایع رنگین محلول در یک لیوان آب.
مالش دارو بر روی کوفتگیها یا ضربیدگیها (در صورتی که زخم نباشد).
استعمال مایع رقیق نشده باعث ایجاد ناراحتیهای پوستی مانند باد سرخ می شود.

محققان آلمانی مصرف داخلی آن را در مورد بیماریهای قلبی -
عصبی، گردش خون، تورم عقده های لنفاوی توصیه کرده اند؛ اما چون این
دارو بسیار قوی است و عکس العمل بیماران متفاوت است، فقط با نظر
پزشک باید استعمال شود.

قسمتهای قابل استفاده گیاه: گلها.

اندازه: به صورت مایع رنگین که با خیساندن ۱۰۰ گرم گیاه خشک در ۵۰۰
گرم الکل ۶۰ درجه در ظرف کاملاً بسته به مدت ۱۰ روز (و تکان دادن
گاه بگاه) آماده می گردد. این مایع به قیمت کم در داروخانه ها تهیه می شود.
مواد شیمیایی شناخته شده در گیاه: آرنیکا اثری چون کافئین دارد. گیاهی
است که در روش درمانی اُمُوپاتیک^۱ بسیار مصرف می شود.

(۱) *homéopatique*، درمان بیماری با داروهایی که مصرف آنها به مقدار بسیار کم
عوارض همان بیماری را پدید می آورد.



آق‌طی سیاه - تیره آق‌طی‌ها

جنگل - تابستان - پایا

لاتینی: *Sambucus nigra*

فرانسه: sureau noir, sureau

موارد استعمال: گل‌های خشک گیاه عرق آورند و آنها را در شروع سرما خوردگی و آثرین‌ها استعمال می‌کنند.

برای تشدید دفع عرق از راه پوست و در بیماری‌های سرخک و مخمک برای مقابله با لرزهای تب توصیه می‌شود.

استعمال خارجی: به صورت دَم کرده برای معالجه التهاب و تورم پوست، تاول و باد سرخ به کار می‌رود.

پوست دوم درخت به صورت جوشانده برای معالجه آب آوردگی مصرف می‌شود. ریشه گیاه مُدِر خوبی است و در بیماری‌هایی چون آب آوردگی، احساس درد هنگام دفع ادرار یا کمبود دفع آن استعمال می‌شود. برگ‌ها دارای خاصیت تصفیه‌کنندگی خون و مختصری عرق آورند. شیرۀ تازه برگ‌ها در استعمال خارجی برای معالجه بواسیر به کار می‌رود.

اندازه: دَم کرده گل‌ها ۱۰ در هزار (۳-۵ فنجان کوچک در ۲۴ ساعت، و ۳ برابر غلظت ذکر شده برای تحریک ترشح عرق بدن توصیه می‌شود).

جوشانده پوست درخت ۴۰-۶۰ در هزار (۳-۴ فنجان در روز)

مواد شیمیایی شناخته شده در گیاه: به علت دارا بودن مقدار زیادی نیترات

پتاسیم مُدِر است. آلکالوئید آن، به نام سامبوسین^۱، نقش مهمی به عنوان دفع کننده آب بدن و نیرو بخش قلب دارد.

همه قسمت‌های گیاه مُدِر و ضد روماتیسم است. گلها دارای روغن معطر، لعاب، ترکیبات ازت دارند. شربت تهیه شده از میوه‌های آفتی سیاه، مُلین، تصفیه کننده و تسکین دهنده درد اعصاب است.

آفتی کوچک - تیره آفتی ها

جنگل - تابستان - پایا

لاتینی: *Sambucus ebulus*
فرانسه: petit sureau, hieble, yeble



موارد استعمال: دارای خواص آفتی سیاه است.

مواد شیمیایی شناخته شده در گیاه: مقدار زیادی نترات پتاسیم بعلاوه روغن معطر، یک صمغ، یک ساپونین^۲ و یک ماده تلخ.

آناگالیس دشتی - تیره پامچالیان

تابستان - یکساله

لاتینی: *Anagalis arvensis*
فرانسه: mouroin rouge



موارد استعمال: شستشو دهنده، مُدِر و محرک قوی است. برای درمان گرفتگی گلو، برونشیت‌های سخت و طولانی، بیماری‌های کبد، یرقان، آب آوردگی، سنگ مثانه و کلیه، افسردگی، صَرَع و برخی ناراحتی‌های روانی توصیه شده است.

قسمت‌های قابل استفاده گیاه: گیاه در موقع گل دادن.

اندازه: جوشانده ۱۰ در هزار

گیاه با ارزشی است اما استعمال زیاد آن در غلظت‌های بالا سمی است.

مواد شیمیایی شناخته شده در گیاه: مقدار زیادی ساپونین دارد که گلوکوزیدی است با خاصیت ضد بلغمی و رقیق کننده ترشحات مخاط (اخلاط) و تصفیه کننده خون.



اُرس فرنگی — تیره سَرَوَها

لاتینی: *Juniperus communis*

درخت بلند

Juniperus alpina، درخت با شاخه

خوابیده

فرانسه: genévrier

موارد استعمال: مقوی معده، تصفیه کننده خون، معرق و مُدِر است. میوه آن بدون افزایش ادرار اسیداوریک بدن را دفع می کند. در بیماری‌های کبد، مجاری ادرار، روماتیسم، آب آوردگی، ورم مفاصل و تصلب شریانها استعمال می شود. در ناراحتی‌های تنفسی و همه گونه سرماخوردگی خاصیت ضد التهاب مخاط دارد. در مداوای التهاب مخاط مثانه و ازدیاد ترشحات سفید رجم موثر است.

استعمال داخلی: به علت اثر گرمابخش و تحریک کننده آن، توصیه

می شود بیش از ۱۵ — ۲۰ عدد میوه (در یک فنجان آبجوش) به کار نرود. استعمال خارجی: برای حمام دادن و کمپرس جهت ناراحتیهای گردش خون، درد نفرس، التهاب اعصاب و ماهیچه ها توصیه می شود. از چوب و شاخه های آن، پس از تقطیر، اسانس به دست می آید؛ بعضی نقاشان از این اسانس به جای تیربانتین استفاده می کنند و عقیده دارند که این اسانس بر روی ظروف چینی چسبنده تر و روانتر است. قسمتهای قابل استفاده گیاه: میوه های درخت (در سال اول به رنگ سبز مایل به آبی اند و در تابستان سال بعد به رنگ آبی سیاه پوشیده از گردی سفید درمی آیند)، چوب درخت و برگها. مواد شیمیایی شناخته شده در گیاه: چوب درخت دارای مقدار زیادی صمغ و اسانس معطر نزدیک به تیربانتین است و مُدِر و معرَق بسیار خوبی است. برگها خواص ذکر شده را دارند. جوشانده آنها درد روماتیسم، کلیه و ورم و التهاب اعصاب را تسکین می بخشد. میوه ها مقدار زیادی قند، صمغ، روغن معطر خوشبو بعلاوه لعاب، تانن، چند اسید آلی و بسیاری املاح معدنی در بردارند.

ایریموم طبی (قدومه شیرازی) —

تیره چلیپائیان

لاتینی: *Erysimum officinalis*

فرانسه: herbe aux chantes,

velar, erysimum



موارد استعمال: برای بیماریهای ریه و حلق و درمان گرفتگی صدا بسیار مؤثر است.

قسمتهای قابل استفاده گیاه: گیاه تازه.

اندازه: مایع رنگین ۱۰-۱۵ قطره

در مایع رنگین مواد مؤثر تقریباً دست نخورده حفظ می شوند.

مواد شیمیایی شناخته شده در گیاه: اثر ضد بلغمی گیاه به علت وجود اسانس سولفوردار آن به نام «آلیل سینول»^۱ است که به طور طبیعی ترشحات و التهابات حلق را برطرف می کند.



آسپرولائی معطر- تیره روناسیان

بهار- پایا

لاتینی: *Asperula odorata*

فرانسه: belle étoile, asperul

موارد استعمال: دارای خواص سه گانه: مُسکن، بی حس کننده و خواب آوراست؛ اعصاب را تقویت و تشنج و تحریکات عصبی را آرام می کند. مصرف مرتب «چای» آسپرولا درمان مؤثر بیماریهای عصبی چون افسردگی، ضعف اعصاب و هیستری است.

تب بُراست و بر اثر باز کردن منافذ پوست بدن در معالجه بیماریهای مخملک، سرخک، آبله مرغان و تپهای همراه با جوش مؤثر است. مُسکن درد عادت ماهانه، ناراحتیهای یائسگی و خارش است. مُدر، حل کننده و پاک کننده است و در تمام موارد ناراحتیهای کلیه و مثانه توصیه می شود.

1) allylsénévol

این گیاه برای افرادی که ناراحتیهای کبدی دارند توصیه می شود. قسمتهای قابل استفاده گیاه: گیاه در موقع گل دادن (بهار در سایه خشک شود).

اندازه: برای «چای» ۲۰-۳۰ در هزار

«چای» آن بسیار مطبوع است به شرطی که گیاه بیش از ۳-۵ دقیقه در آب نماند، زیرا پس از این مدت تلخ می شود. بنابراین آن را به اندازه ۳۰ گرم در لیتر تهیه و حدود ۳-۴ دقیقه دم می کنند. مواد شیمیایی شناخته شده در گیاه: گیاهی است خوشبو با عطر وانیل، ماده معطر آن کومارین^۱ است. این ماده، که در گلها تولید می شود، پس از خشک کردن گیاه در همه قسمتهای آن پخش می گردد. خواص گیاه مربوط به وجود کومارین در آن است.



اسپیره چمنی - تیره گل سرخیان

کنار نهرا - تابستان - پایا

لاتینی: *Spiraea ulmaire*

فرانسه: *reine des pres, ulmaire*

موارد استعمال: مُدر، ضد آب آوردگی، عرق آور است.

درمان مؤثر بیماریهای آب آوردگی، روماتیسم مفصلی، سنگ کلیه و مثانه، سرما خوردگی، درد اعصاب و تب است. گیاه تازه مؤثرتر از گیاه خشک است.

^۱coumarine

دارو نباید جوشانده شود. در تهیهٔ دم کرده باید آب جوشان را بر روی گیاه بریزند و پس از سرد شدن بنوشند.

قسمتهای قابل استفادهٔ گیاه: سرشاخه‌های گلدار و ریشه‌ها.

اندازه: دم کردهٔ گل‌های تازه ۱۰ در هزار

دم کردهٔ گل‌های خشک ۲۰ در هزار

مایع رنگین ۱۰-۱۵ قطره

مواد شیمیایی شناخته شده در گیاه: ترکیب آلی سالیسیلات متیل^۱ که موقع خشک شدن گیاه به اسید سالیسیلیت و سالیسیلات تبدیل می‌شود؛ سدیم، پتاسیم، منیزیم موجود در گیاه مانع ایجاد اسیداوریک و اسید اکسالیک و ترکیبات آنها می‌گردند.



استلاریای متوسط — تیرهٔ قرنفلیان

لاتینی: *Stellaria media*

فرانسه: mouron des oiseaux, mouron blanc

موارد استعمال: به عنوان تحلیل برنده، مُدرء قاض، تسکین دهندهٔ دردهای سینه توصیه می‌شود.

برای درمان ناراحتیهای سینه، خونریزی از راه دهان، بواسیر، واریس و دیگر ناراحتیهای دستگاه گردش خون، تورم و التهاب کلیه و مثانه، مداوای کودکان مبتلا به راشیتیزم یا سَلْعَه مؤثر است.

^۱salicylate de methyl

قسمتهای قابل استفاده گیاه: گیاه هنگام گل دادن.

اندازه: جوشانده ۳۰ در هزار

نمکهای پتاسیم و کلسیم و سیلیسیم، که نمکهای باز سازنده اند، در این گیاه شناخته شده اند.



أسطوخودوس طبی — تیره آبدیسان

لاتینی: *Lavandula vera*

فرانسه: lavande

موارد استعمال: محرک، نیروبخش و تشنج زداست.

بر روی اعصاب و خصوصاً اعصاب سر و ستون مهره ها بسیار مؤثر است، در بیماریهایی چون سردرد، سرگیجه، میگرن، احتقان (غلبه خون) مغزی، افسردگی، ضعف اعصاب و قلیج حرکات ارادی بدن توصیه می شود. همچنین اثر نیروبخش گیاه در ناراحتیهای سینه ای، کم خونی (کمی آهن)، ترشحات سفید رجم، سوزاک توصیه می شود.

استعمال خارجی: برای حمام دادن کودکان ضعیف با استفاده متناوب از أسطوخودوس، آگیر و کاج توصیه می شود.

قسمتهای قابل استفاده گیاه: سر شاخه های گلدار (مخصوصاً گلها بتهایی).

اندازه: دم کرده ۶ — ۱۰ در هزار

استفاده از آن به طور متناوب با دیگر گیاهان مشابه انجام می گیرد.

اَفْسَنْتین - تیره مرگبان

کوهها - تابستان و پاییز - پایا

لاتینی: *Artemisia absinthium*

فرانسه: herbe amère, absinthe



موارد استعمال:

- ۱) به صورت نوشابه اشتها آور، اشتها را تحریک و هضم را آسان می کند. برای مداوای بی حرکتی معده و روده ها، کم خونی، آب آوردگی بافتها، ضعف و لاغری شدید بعد از بیماریهایی چون تب مردابی مفید است.
- ۲) به عنوان افزایش دهنده عادت ماهانه. در موارد ضعف عمومی شدید و قطع قاعدگی به کار می رود.
- ۳) به عنوان داروی ضد کرم برای مقابله با آسکاریس و تنیا مصرف می شود.

استعمال خارجی: به عنوان پاک کننده، ضد عفونی کننده برای زخمهای بسته به کار می رود.

موارد عدم استعمال: برای افرادی که حساسیت معده و مجرای گوارشی دارند و یا مستعد احتقاق مغزی هستند و نیز برای زنان شیرده، به علت ایجاد ناراحتی در کودک، مضر است.

قسمتهای قابل استفاده گیاه: سرشاخه های گلدار.

اندازه: به صورت «چای»

۳ در هزار

۱ - ۲ گرم برای تهیه نوشابه اشتها آور

به صورت پودر

۴- ۱۰ گرم به عنوان داروی ضد کرم
به صورت مایع رنگین ۸- ۱۰ قطره
استعمال دارو به حالت سرد مؤثرتر است.

مواد شیمیایی شناخته شده در گیاه: اسانس معطری که ماده سمی آن را تو یون^۱
می نامند. ماده تلخ گیاه در برگها تولید می شود. مصرف آن باید به مقدار کم
باشد (۲ تا ۶ گرم در هر فنجان).

اکلیل کوهی - تیره لب‌دیسان
محل کشت - درختچه پایا

لاتینی: *Rosmarinus officinalis*
فرانسه: encensier, romarin



موارد استعمال: معطر کننده، محرک قوا، محرک احساسات است.
تقویت کننده معده است و مختصری خاصیت افزایش دهنده عادت
ماهانه دارد. برای درمان سرگیجه، ضعف عصبی، افسردگی، خستگی ناشی
از کار زیاد بدنی و فکری، سردرد، یرقان، سیروز کبدی، مسدود شدن
کلیه ها، کم خونی (کمبود آهن) و بیماری سلعه توصیه می شود.
داروی تقویت کننده قلب برای بیماران مبتلا به ضعف قلب و طپش
آن است.

استعمال خارجی: جوشانده برگها برای زخم غانقرایی و حتم معطر

¹ thuyone

آن برای روماتیسم مفصلی و حمام تقویتی آن برای کودکان ضعیف مصرف می شود.

قسمتهای قابل استفاده گیاه: تمام گیاه (گلها و برگها).

اندازه: دم کرده ۳۰ در هزار (نیم فنجان، ۳-۴ بار)

مایع رنگین ۱۵-۱۰ قطره

دم کرده غلیظتر محرک ترشح صفرا، مُدِر و نیروبخش است.

مواد شیمیایی شناخته شده در گیاه: دارای اسانس معطری سرشار از ترپین^۱، پینین^۲، کافور و بُرنئول^۳، بعلاوه تانن و املاح معدنی گوناگون است.

آگیر- تیره گل شیپوری

نیزارها- پایا

لاتینی: *Acorus calamus*

فرانسه: *acore odorant,*

acore vrai



موارد استعمال:

۱) اشتهاآور، مقوی معده، دافع باد شکم است و در ضعف مجرای گوارشی، تهوع، سوء هضم به کار می رود.

۲) تب بر است و برای تبهای نوبه ای (مالاریا، مالت) مفید است.

۳) مُدِر، تصفیه کننده خون و پاک کننده است، برای حساسیتهای مجرای ادرار، قطع ادرار یا شاشبند، نقرس، درد مفاصل نافع است.

۴) داروی مخصوص بیماریهای استخوان است، در تمام بیماریهای استخوان همراه با درد و چرک (از نوع سلعه یا سیفلیس) سودمند است. برای درمان از جوشانده گیاه و در استعمال خارجی به صورت پانسمان آغشته به جوشانده غلیظ یا مایع رنگین استفاده می شود. استعمال خارجی: استحمام در آب توأم با جوشانده غلیظ یا مایع رنگین گیاه برای درمان کودکان مبتلا به راشیتسم توصیه می شود. این استحمام در مورد بیماریهای پوستی نیز بسیار مؤثر است. قسمتهای قابل استفاده گیاه: ساقه زیرزمینی گیاه معروف به ریشه اگیر. اندازه: به صورت پودر ۱-۴ گرم به صورت جوشانده ۲۰ در هزار (گیاه از چند ساعت قبل باید خیسانده شود).

به صورت مایع رنگین ۲۰ قطره

مواد شیمیایی شناخته شده در گیاه: در ساقه زیرزمینی اسانس معطر و خوشبویی مرکب از: پینین، آلدئید آزاریلیک^۱، کالامین^۲، آزارون^۳ و غیره وجود دارد. این روغن معطر، که مهمترین ماده مؤثر گیاه است، طعم تلخ و تندی دارد. به اضافه صمغ و یک آلکالوئید بسیار تلخ به نام کالامین^۴ که بدون شک در اثر دارویی گیاه نقشی دارد.

انجبار - تیره ریواسیان

بهار - پایا

لاتینی: *Polygonum bistorta*
فرانسه: langue de boeuf, bistorte



موارد استعمال: قابض است. ۱۵ — ۲۰ درصد تانن دارد، با این حال هیچ گونه ناراحتی برای دستگاه گوارشی ایجاد نمی کند. برای اسهال، اسهال خونی، بیماری سل، خونریزی رحم (خارج دوره ماهانه) همچنین در دفع غیر ارادی ادرار و التهابات اندامهای تناسلی زنان و بیمار یهای وریدی مانند واریس، فلبیت^۱، بواسیر نافع است.

استعمال خارجی: برای التهابات حلق و دهان نافع است. به عنوان کمپرس بر روی زخمهای چرکی و خون آلود به کار می رود، و اثر تقویت کننده و قابض تانن ها، ضمن اینکه از احتقاق آنها جلوگیری به عمل می آورد، به جوش خوردن زخم نیز کمک می کند.

قسمتهای قابل استفاده گیاه: ساقه زیرزمینی معروف به ریشه انجبار.

اندازه: جوشانده ۳۰ در هزار برای استعمال داخلی

۵۰ در هزار برای استعمال خارجی،

(غرغره کردن و شستشوی رحم)

مواد شیمیایی شناخته شده در گیاه: ریشه گیاه دارای دو نوع تانن کاملاً متفاوت با تانن بلوط است. نشاسته و اسانس معطر نیز در آن وجود دارد.

قابل توجه دامداران: اثر قابض گیاه برای اسهال حیوانات توصیه می شود. پودر گیاه را با کمی آب مخلوط می کنند و به سیوس یا علوفه آنها می افزایند. اگر پودر ریشه در دسترس نباشد، ۵۰ — ۱۰۰ گرم ریشه خشک شده را در یک لیتر آب، به مدت ۱۰ — ۱۵ دقیقه بجوشانند و پس از سرد شدن به کار برند.

(۱) phlélite، توژم جدار و رید (میاهرگ).

انگور فرنگی سیاه - تیره انگور فرنگی

محل کشت - پایا

Ribes nigrum
cassis

لاتینی:

فرانسه:



موارد استعمال: مُدیر بسیار خوبی است. در درمان ورم کلیه و مثانه، رُماتیسْم، ورم مفاصل، دردهای نقرس، آلومینوری (وجود آلومین در ادرار) و دردهای ناحیه کمر مؤثر است.

قسمتهای قابل استفاده گیاه: برگها.

اندازه: جوشانده غلیظ (مدت زیادی بجوشد) ۵۰ در هزار
مایع رنگین ۱۰-۱۵ قطره

انیسون (مشکک) - تیره چتریان

مناطق گرمسیر و مرطوب

Pimpinella anisum : لاتینی:

anis officinal, anis vert : فرانسه:



موارد استعمال: دافع باد شکم است و در موارد تشنج معده، دل درد همراه با

گاز حاصل از هضم سبزیجات آبدار (هضم سخت بعضی از آنها) مثل کلم و شلغم، انواع دل‌دردها، و دل‌درد کودکان شیرخوار (در این مورد مادر کودک دارو را استعمال می‌کند) اثر درمان‌کننده دارد؛ همچنین افزایش دهنده شیر مادران است.

در دوران عادت ماهانه، برای رفع گرفتگی عضلات، دارو به صورت «چای» مطلوبی قبل از خواب مصرف می‌شود که چون حالتی مانند خستگی پدید می‌آورد بسیار خواب‌آور است. قسمتهای قابل استفاده گیاه: دانه‌های گیاه.

اندازه: برای «چای» ۱۰ در هزار

برای مایع رنگین ۵-۳۰ قطره

مواد شیمیایی شناخته شده در گیاه: روغن اصلی و مهم سرشار از آنتول^۱ دارد که تا گرمای ۲۰ درجه جامد و به شکل توده‌ای بلورین است.



اوکالپتوس - تیره آتار

پایا

لاتینی: *Eucalyptus globulus*
فرانسه: eucalyptus

موارد استعمال: ضد التهاب مخاط ریه و مثانه است. در درمان بیماریهای چرکی مجرای کلیه و رجم، زیادی ترشحات سفید رجم، سوزاک مزمن مؤثر و تقویت‌کننده حرکات قلب است.

1) anethol

قسمتهای قابل استفاده گیاه: برگها.

اندازه: دم کرده

۲۰-۳۰ در هزار

ایسانس (به صورت بخور)

۱۰-۲۰ قطره در $\frac{1}{10}$ لیتر آبجوش

اونونیس خاردار- تیره پروانه واران

باغها و مراتع- تابستان- پایا

لاتینی: *Ononis spinosa*

فرانسه: ononie, bugrane



موارد استعمال: مُدر بسیار خوبی است. برای درمان سنگ کلیه و مثانه، التهاب مثانه (همراه با تب و لرز) باد فتق، روماتیسم مُزمن مفاصل، آب آوردگی پاها (ورم مفاصل) و شکم مفید است. قسمتهای قابل استفاده گیاه: ریشه ها، برگها و گلها. اندازه: جوشانده ۱۰ در هزار

(در ۲ مرحله جوشانده شود: اول به مدت ۱-۲ دقیقه، و بار دوم تا رسیدن به $\frac{1}{3}$ حجم اولیه؛ و پس از سرد شدن مصرف گردد.) مواد شیمیایی شناخته شده در گیاه: ریشه ها بیش از سایر اندامها مواد مؤثر دارند.

محققان آلمانی چندین گلوکوزید، صمغ، نمکهای پتاسیم و کلسیم، تانن و مقدار زیادی ترکیبات آلی در این گیاه شناسایی کرده اند.



آویشن - تیره آبدیسان

کوهها - تابستان و پاییز - پایا

لاتینی: *Thymus vulgaris*

فرانسه: thym des jardins, thym

موارد استعمال: یکی از با ارزشترین گیاهان دارویی است. تشنج زدا، محرک گردش خون و فعالیتهای اعضای تناسلی، محرک هوش، نیروبخش و قابض، مقوی معده و به طور کلی تقویت کننده جسم و روح است.

تأثیر آن بر روی رگهای مو بین شناخته شده است. ضد عفونی کننده، مُسکِّن، رقیق کننده اخلاط، افزایش دهنده عادت ماهانه و تنظیم کننده آن، و بالآخره دارای خاصیت درمانی برای بیماریهای سینه (سیاه سرفه)، سرفه، تنگی نفس است.

استعمال خارجی: جوشانده ۳۰-۱۰۰ در هزار آن برای شستشوی زخمها و یا گرفتگی گلو به کار می رود. به صورت حمام معطر برای معالجه ناراحتیهای لنفاوی، روماتیسم مزمن و نقرس توصیه می شود.

قسمتهای قابل استفاده گیاه: تمام گیاه.

اندازه: دم کرده. ۱۵ در هزار

مواد شیمیایی شناخته شده در گیاه: روغن معطر و نیروبخش، تیمول^۱ (ضد عفونی کننده و محرک)، تانن، یک صمغ تسکین دهنده و جوش دهنده

1) thymol

زخمها، یک پنتوزان (مجموع چند پنتوز)، یک گلوکوزید ساپونین دار با اثر ضد بلغمی، املاح معدنی و باز سازنده مواد مؤثر گیاه را تشکیل می دهند.



آویشن سرخ (پلنگ مشک) — تیره: لب‌دیسان

لاتینی: *Thymus serpyllum*

فرانسه: thym batard,

thym rouge, serpolet

موارد استعمال: دارای همان خواص آویشن معمولی است.
برای درمان سیاه سرفه، تقویت اعمال تنفسی و گوارشی و گردش خون، نیرو بخشیدن به مراکز اعصاب مصرف می شود.
استعمال داخلی: دم کرده آن به مقدار یک قاشق چایخوری در یک فنجان کوچک آبجوش (۳-۵ فنجان در روز) مصرف می شود.
استعمال خارجی: به صورت گشپرس یا برای حمام دادن توصیه می شود:

۱۰۰-۱۵۰ گرم برای حمام بچه ها

۲۵۰-۳۰۰ گرم* برای حمام بزرگسالان

و کمپرس داغ موضع دردناک (درد مفاصل و غیره)



بابونهٔ رومی (بابونهٔ زیبا) — تیرهٔ مرگبان

چمنها و مزارع — تابستان — پایا

لاتینی: *Anthemis nobilis*

فرانسه: *camomille romaine*

نوع دیگر بابونه به نام بابونهٔ آلمانی^۱ در معالجه به روش اُمیوپاتی به کار می رود اما اثر آن شدید و برای مصرف معمولی خطرناک است.

موارد استعمال: تشنج زدا، مقوی معده، تب بر است و مختصری خاصیت ضد کرم دارد. افزایش دهندهٔ عادت ماهانه است.

اثر بیخس کنندهٔ آن در دردهای عادت ماهانه، میگرن، دردهای عصبی، تشنجهای دردناک روده و دل دردهای ناشی از بیماری کبدی کاملاً شناخته شده است.

استعمال خارجی: استفاده از جوشاندهٔ غلیظ بابونه در آب و این حمام برای افراد ضعیف مقوی است. دم کردهٔ آن برای شستشوی چشم در موارد التهاب پلک چشم و ورم ملتحمه مصرف می شود. مالش روغن بابونه برای بیماریهای روماتیسم و درد اعصاب توصیه می شود.

تهیهٔ روغن: ۱۰-۱۵ گرم گل بابونه را در یک لیتر روغن به مدت ۵-۶ ساعت در حرارت کم قرار می دهند و در طول این مدت چندبار آن را به هم می زنند.

1) *Matricaria chamomella*

موارد عدم استعمال: در اندازه‌های بالا استفراغ آور است و معمولاً بتنهایی مصرف می‌شود و با گیاهان قابضی چون برگ گردو و گنه‌گنه نباید مصرف گردد. در بیمار یهای پوستی و ناراحتی قلبی مصرف آن توصیه نمی‌شود. قسمتهای قابل استفاده گیاه: گلها (هنگامی که گلبرگها کاملاً باز نشده اند).

اندازه: دم کرده رقیق ۴-۵ در هزار

برای تسکین درد $\frac{1}{3}$ فنجان هر دو ساعت یک بار مصرف شود.

مواد شیمیایی شناخته شده در گیاه: بوی خوش بابونه به علت وجود روغن معطری است که فرمول آن نزدیک به فرمول روغن بابونه آلمانی است و ماده تلخ آن اثر تقویت کننده دارد و فعالیت صفرا و ترشحات آن را باعث می‌شود. بعلاوه دارای سه نوع گلوکوزید به نامهای: آپیزنین^۱، سیتوستیرین^۲، و استیگماستیرین^۳ و نیز اسیدهای: آنژلیک^۴، تیگلیک^۵، سینامیک^۶، آنژلیک و بالاخره صمغ کولین^۷ و اینوزیت^۸ و یک قند از نوع دکستروز^۹ است.



بادرنجبویه — تیره لب‌دیسان

محل کشت — تابستان — پایا

لاتینی: *Melissa officinalis*

فرانسه: herbe de citron,

thé de France, melisse

موارد استعمال: تحریک کننده قلب، تقویت کننده دستگاه عصبی، دافع

1)apigénine 2)sitostérine 3)stigmastérine 4)a.angélique

5)a.tiglique 6)a.cinnamique 7)choline 8)inosite

9)dextrose

بادشکم، تشنج زدا و به طور کلی محرک تمام قوای بدنی است. مختصری اثر معرق و افزایش دهنده عادت ماهانه دارد. برای درمان بیماران زیر توصیه می شود:

افسردگی، لرزشهای عصبی، ضعف حافظه، ضعف قلب، سوء هضم، ناراحتیهای ناحیه شکم (اضطراب، آشفتگی، حال به هم خوردگی).

قسمتهای قابل استفاده گیاه: سرشاخه های گلدار.

اندازه: دم کرده ۲۰ در هزار

(اگر برگهای بادرنجبویه را به مدت چند دقیقه در شراب سفید بجوشانند، اثر دم کرده بمراتب بیشتر می شود.)

مواد شیمیایی شناخته شده در گیاه: اسانس معطر با بوی لیموترش.

بادیان ختایی — تیره ماگنولیاسه

لاتینی: *Illicium anisatum*

فرانسه: anis étoilé, badiane



موارد استعمال: خواص آنیسون را داراست.

اسانس این دو گیاه دارای مقدار زیادی آنیتول است که خاصیت

تحلیل برنده، محرک و مقوی، بادشکن، ضدسرفه دارد.

قسمتهای قابل استفاده گیاه: میوه های ستاره ای گیاه.

اندازه: برای «چای» ۱۰ در هزار

(مدت مصرف باید کوتاه باشد.)

یک میوه ستاره ای، که ۸ تا ۱۲ قطعه دارد، برای یک فنجان آبجوش

کافی است. میوه را قبل از استفاده خرد کنند و در آبجوش بریزند و پس از ۴-۵ دقیقه آب فنجان را از کاغذ صافی بگذرانند و بعد مصرف کنند. مصرف آن به مدت طولانی مضر است.



بازنهنگ پرکه‌ای - تیره بازنهنگ

تابستان - پایا

لاتینی: *Plantago psyllium*

فرانسه: plantain des sables,

psyllium, pulicaire

موارد استعمال: دانه‌ها به عنوان مُسهل ملایم یکی از داروهای خوب درمان یبوست است.

اندازه: یک قاشق از دانه‌های آن را به صورت خام، مخلوط با عسل یا مربا بخورند و سپس یک یا دو کاسه دم کرده دانه‌ها را بنوشند.

همراه این دارو، مواد و گیاهان قایض مصرف نشوند.

معالجه یبوست مزمن و التهابات دستگاه گوارش به مدت دو ماه یا

بیشتر باید ادامه یابد.

مواد شیمیایی شناخته شده در گیاه: لعاب فراوان.

بازنهنگ نيزه‌ای - تيره بازنهنگ

بهار - پایا

لاتینی: *Plantago lanceolata*
فرانسسه: plantain



انواع بسیاری از این گیاه در طبیعت وجود دارد که همه دارای خواص دارویی اند، اما بازنهنگ برگ بار یک (نیزه‌ای)، که در داروسازی مصرف می‌شود، یکی از باارزشترین گیاهان بومی است. موارد استعمال: برای افراد مُسِن یا کم خون، مبتلا به برونشیت و سیاه‌سرفه و دیگر ناراحتیهای مجاری تنفسی مفید است. در درمان سوختگیها، زخمهای کهنه و به‌طور کلی انواع زخمها موثر است.

استعمال خارجی: برگها را پس از شستن کاملاً خرد می‌کنند و برای درمان سوختگیها و زخمها به کار می‌برند.

قسمتهای قابل استفاده گیاه: برگها.

اندازه: جوشانده ۲۰-۲۵ گرم در $\frac{1}{4}$ لیتر آب

مدت کم بجوشانید، پس از سرد شدن ۳-۵ فنجان در روز بنوشید. مواد شیمیایی شناخته شده در گیاه: یک گلوکوزید تلخ با خاصیت تصفیه کننده، محرک و نیروبخش بسیار عالی؛ یک گلوکوزید ساپونین دار رقیق کننده و دافع خلط، یک لعال نرم کننده و مُسِّکِن حساسیتهای گلو و ریه‌ها و املاح بازسازنده بسیار دارد.

بتونیکا - تیره لیدیان

لاتینی: *Betonica officinalis*
 فرانسه: *bétoine pourpre*,
bétoine



موارد استعمال: مقوی و پاک کننده است، در ناراحتیهای ناشی از التهاب و احتقاق، سیاه سرفه، حساسیتهای مجاری تنفسی، ضعف عصبی، نزله مجاری گوارشی و ادراری نافع است.

برای درمان نفرس و رماتیسم مُزْمِن، یَرَقان، آب آوردگی مفید است.
 در مداوای زخمهای چرکین و زخمهای مُزْمِن به کار می رود.
 استعمال خارجی: برگها را در شراب داغ بخیسانید و مستقیماً بر روی زخمها بگذارید و پانسمان کنید.

قسمتهای قابل استفاده گیاه: برگها.

اندازه: جوشانده ۱۰ در هزار

مایع رنگین ۱۰ قطره

مواد شیمیایی شناخته شده در گیاه: خواص با ارزش گیاه ناشی از یک تانن بسیار محلول است. کولین و سه نوع بتائین^۱ به نامهای بتونیسین^۲ و توریسین^۳ و استاکیدرین^۴، که مشتقات آمینواسید نزدیک به گلیکوکول^۵ هستند و نقش مهمی در اثر دارویی گیاه دارند، در آن تشخیص داده شده اند.

1) bétaine 2) bétonicine 3) turicine

4) stachydrine 5) glycocolle

بیج خرسی - تیرهٔ بیج‌ها

لاتینی: *Arctostaphylos uva-ursi*

فرانسه: raisin d'ours, busserole



موارد استعمال: قابض تلخ، بسیار مؤثر برای خونریزی از راه دهان، خونریزی رحم (خارج دورهٔ ماهانه) یا دورهٔ ماهانهٔ طولانی همراه با خونریزی زیاد، دل‌دردهای ناشی از ورم کلیه، سنگ کلیه و مثانه، باد قفق، التهاب مجاری ادراری، عوارض سوزاک، دفع غیر ارادی ادرار و شاشبند، ورم مثانه و ترشحات حاصل از التهاب مخاط مثانه است.

قسمتهای قابل استفادهٔ گیاه: برگها.

اندازه: جوشانده ۱۵ — ۳۰ در هزار

مایع رنگین ۱۰ — ۱۵ قطره

مواد شیمیایی شناخته شده در گیاه: برگ گیاه مواد زیادی تولید می‌کند، مهمترین مادهٔ اصلی آن آربوتین^۱ و پس از آن میتیل آربوتین^۲ است که بترتیب به گلوکز و هیدروکینون و میتیل هیدروکینون تجزیه می‌شوند (هیدروکینون پیک دی فنول^۳ است که خاصیت ضد عفونی کننده دارد).

1) arbutine 2) methyllarbutine 3) diphénol

باقلا — تیره پروانه واران

لاتینی: *Faba vesca*

فرانسه: fève des marais



موارد استعمال: مُدر است و برای بیمار یهای سنگ کلیه و سنگ مثانه، ورم

مثانه و باد فتق توصیه می شود.

قسمتهای قابل استفاده گیاه: گلهای.

اندازه: دَم کرده ۳۰ در هزار

بُداغ — تیره آقلى ها

درختچه — پایا

لاتینی: *Viburnum prunifolium*

فرانسه: viburnum



موارد استعمال: نیرو بخش کلى دستگاه عصبى، قابض، مُدر و مُسکّن دردها

و گرفتگی عضلات رَجم، معالِج عادت ماهانه همراه با درد است. این گیاه

برای تقویت و تعادل دستگاه عصبى ارزش زیادی دارد. در موارد زایمان

زوڈرس و حوادث و ناراحتیهای عصبی دوران بارداری اثر درمانی بسیار مطمئن دارد.

قسمتهای قابل استفاده گیاه: پوست تنه درخت.

اندازه: جوشانده ۳۰ در هزار

شیره (عصاره) ۴۰ — ۶۰ در هزار (سه نوبت در ۲۴ ساعت مصرف شود)

مایع رنگین (با غلظت $\frac{1}{5}$) ۱۰ قطره (در هر دو ساعت)



برگ بابا آدم — تیره مرگبان

باغهای سایه دار — تابستان — دوساله

لاتینی: *Arctium lappa*

فرانسه: herbe aux teigneux,

bardane à grosse tête

موارد استعمال: مُدِر، عرق آور، تصفیه کننده خون، دافع بادشکم است و برای درمان بیماریهای نقرس، روماتیسم، سیفلیس، بیماریهای پوستی، دُمَلهای عفونی، انواع جوشها و زخمها سودمند است. برگ آن خصوصاً در کار کبد و کیسه صفرا تأثیر دارد. اثر ضد باکتری و ضد عفونی کننده آن در استعمال داخلی و خارجی بدن شناخته شده است.

این گیاه به صورت خشک خواص خود را از دست می دهد و داروخانه ها می توانند دارو را از گیاه تازه تهیه کنند و در اختیار مصرف کنندگان بگذارند.

استعمال داخلی: ۵۰ گرم ریشه یا برگ خرد شده را در یک لیتر آب یک شب بخیسانید و روز بعد مایع را به مدت ۵ دقیقه بجوشانید، پس از ۱۵

دقیقه آن را صاف کنید و به فاصله های منظم، ۳-۵ فنجان کوچک در روز بنوشید.

استعمال خارجی: ریشه و گیاه تازه را له کنید و بر روی پوست بیمار بگذارید، یا برگها را به مدت چند ساعت در سیرکه بخیسانید و سپس مدتی بر روی موضع دردناک، برای پخش کردن و تخفیف درد، قرار دهید (برای دردهای روماتیسمی، التهابات عصبی و نقرس).

قسمتهای قابل استفاده گیاه: ریشه ها و گاهی برگها.

اندازه: مایع رنگین ۱۰-۳۰ قطره

غُصاره ریشه ها مؤثرتر از مایع رنگین گیاه است و به اندازه مایع رنگین مصرف می شود.

مواد شیمیایی شناخته شده در گیاه: ریشه گیاه به نسبت ۴۰ درصد وزن خود اینولین^۱ دارد.

مواد اصلی مؤثر آن فراوان اند که مهمترین آنها عبارت اند از یک روغن معطر، یک گلوکوزید به نام لاپین^۲ یا لاپوزید^۳، یک صمغ روغنی، یک لعاب و بالآخره املاح پتاسیم، کلسیم و منیزیم به صورت سولفات و قسفات.

برگ این گیاه بخصوص دارای تانن و همان روغن معطر، صمغ و املاح است.

پرنجاسف رسمی - تیره مرکبان

بیابانها - پاییز - پایا

لاتینی: *Artemisia vulgaris*

فرانسه: herbe de St-Jean,

armoise



موارد استعمال: افزایش دهندهٔ عادت ماهانه است. برای درمان عقب افتادگی و بی نظمی و یا درد عادت ماهانه به کار می رود. خواص آن بسیار نزدیک به آفستین است. نیروبخش کلی بدن است و در کم کاری دستگاه گوارش یا ناراحتیهای گردش خون توصیه می شود.

دافع کرمها، مخصوصاً از نوع آسکاریس و اکسیراست.

قسمتهای قابل استفادهٔ گیاه: ریشه ها و برگها.

اندازه: «چای» ۱۵-۲۰ در هزار

مایع رنگین ۵-۱۵ قطره

۲ قاشق چایخوری در $\frac{1}{2}$ لیتر آب (برای دفع کرم و نیروبخشیدن به بدن)، یک قاشق چایخوری در $\frac{1}{4}$ لیتر آب (در موارد دیگر) ۳ بار در روز و هر بار یک فنجان قبل از غذا مصرف^۱ می شود.

مواد شیمیایی شناخته شده در گیاه: روغن اترداری شبیه روغن آفستین که منشأ همهٔ خواص دارویی گیاه است. بعلاوه سینئول^۱، اوکالیپتول^۲، تانن، یک صمغ و املاح معدنی متعدد.

بروسما- تیرهٔ سداب

درختچهٔ بومی افریقای جنوبی

لاتینی: *Barosma betulina*

فرانسه: buchu, bucco



موارد استعمال: عرق آور، محرک و مُدر است.

خوشبوست و اثر نرم کننده بر روی مخاط، مخصوصاً مخاط مجاری تنفسی دارد. ضد گریپ، تب‌بر و دفع کننده سموم بدن، ضد عفونی کننده مجاری ادراری و ضد رماتیسم است. قسمتهای قابل استفاده گیاه: برگها.

اندازه: دم کرده ۱۵-۲۰ در هزار (۳-۴ فنجان کوچک)
مواد شیمیایی شناخته شده در گیاه: دارای یک روغن معطر و دو گلوکوزید کاملاً شناخته شده به نامهای دیوسمین^۱ و هسپریدین^۲ است.



بُلْدَا - تیره مونیمیاسه

درختچه بومی امریکای جنوبی

لاتینی: *Pneumus boldo,*

Boldea fragrans

boldo فرانسه:

موارد استعمال: تقویت کننده و محرک عمومی بدن، محرک و نیرو بخش در هضم غذاست.

صفرآور است و در بیماریهای کبدی و ترشح ناشی از التهاب مخاط مجاری تناسلی - ادراری به کار می رود. موارد عدم استعمال: اگر کبد بیمار دارای زخم یا جراحت باشد، استعمال آن ممنوع است.

قسمتهای قابل استفاده گیاه: برگها.

اندازه: «چای» ۵ در هزار (خیلی تلخ است)

عصاره (شیره) ۲۵ قطره

مایع رنگین ۳ گرم

مواد شیمیایی شناخته شده در گیاه: برگهای آن عطری شبیه به کافور دارند که مربوط به روغن معطر فزاری است که در غدههای ترشحاتی برگها تولید می شود، بعلاوه برگ گیاه آکالوئیدی به نام بُلدین^۱ و هیتروزیدی به نام بُلد و گلوکوزید^۲ دارد. خاصیت تحریک کنندگی ترشحات صفرا و مُدِر بودن دارو مدیون این دو ماده است.

بَلوتای بدبو — تیره لَبْدِسان

تابستان — پایا

لاتینی: *Ballota foetida*

فرانسه: *marrube noir,*

ballote fetide

موارد استعمال: محرک و تقویت کننده روحیه (اعصاب) است.

برای تعادل اعصاب، در موارد ناراحتیهای عصبی مانند هیستری،

اضطراب، ترس عصبی، ضعف اعصاب، مالیخولیا، اختلال اعصاب در دوران یائسگی مفید است.

اثر تقویت کننده و نیرو بخش بر وضع عمومی بدن دارد.

برای استعمال دارو باید مزه بسیار بد آن را با گیاه دیگری از بین برد.

قسمتهای قابل استفاده گیاه: تمام گیاه.

اندازه: جوشانده ۱۰ در هزار

مایع رنگین ۱۰ — ۱۵ قطره

الکلاتور^۱ آن که در داروخانه‌ها یافت می‌شود بسیار مؤثر است و برای تهیه آن گیاه تازه را با هموزن خود الکل به مدت ۱۵ روز می‌خینانند، مقدار مصرف آن چنین است:

یک قاشق چایخوری هنگام شب برای رفع بیخوابی.
۲۵ — ۳۰ قطره آن ۴ دفعه در روز برای رفع اضطراب.
برای رفع سیاه‌سرفه کودکان، ۲۰ قطره (برای هر سال سن کودک)

در روز.

بلوط — تیره پیااله داران

جنگلها

لاتینی: *Quercus robur*

فرانسه: chène rouvre, chène



موارد استعمال: قویترین قابض گیاهی است. تمام گیاه و خصوصاً پوست آن دارای تانن است. پوست درخت فقط برای استعمال خارجی باید به کار برده شود.

در استفراغ توأم با خون، خونریزی، زخمهای معده، بیماری سل، اسهال و اسهال خونی توصیه می‌شود.

استعمال خارجی: جوشانده پوست درخت (۳۰ — ۶۰ در هزار) برای شستشو در موارد بواسیر، زیادی ترشحات سفید رجم و تورم رجم؛ و جوشانده برگها (۳۰ — ۶۰ در هزار) برای غرغره کردن در موارد تورم

^۱alcoholature

لوزه‌ها و حلق به کار می‌رود.

قسمت‌های قابل استفاده گیاه: برگ‌ها (پوست درخت برای استعمال خارجی).

اندازه: جوشانده گل‌ها ۱۵-۲۰ در هزار

مایع رنگین ۱۵-۲۰ قطره

مواد شیمیایی شناخته شده در گیاه: در پوست درخت بلوط حدود ۲۰ درصد

ترکیبات آلی از قوی‌ترین مواد قابض گیاهی وجود دارد، بعلاوه مواد موثر دیگری در آن یافت شده است که مهم‌ترین آنها عبارت‌اند از ماده سرخ بلوط یا کیرسیروبرین^۱ که استر اسید الاثریک^۲، مرکب از یک قند و اسید کیرسیتانیک^۳ است، و ماده رنگین به رنگ زرد به نام کیرسیتین^۴، یک صمغ کاتشین^۵. اسیدهای سیتریک، اکسالیک و بالاخره املاح معدنی گوناگون.



بنفشه سه رنگ - تیره بنفشگان

بهار و بخشی از تابستان - یکساله

و چند ساله

لاتینی: *Viola tricolor*

فرانسه: *violette tricolor*,

pensee sauvage

موارد استعمال: تصفیه کننده خون، ضد احتقاق، مُسکِّن و نیروبخش است و برای درمان اکزما مخصوصاً در شیرخوارگان، جوش صورت و همه جوشهای پوست در همین سنین، اکزماهای واریسی، بیماریهای پوستی چون سودا، واریس، فلبیت و بواسیر توصیه می‌شود. از گیاهان بسیار با ارزش طبی است.

1) quercirubrine 2) a. ellagique 3) a. quercitannique

4) quercitrine 5) catéchine

قسمتهای قابل استفاده گیاه: تمام گیاه یا گلها.

اندازه: جوشانده ۱۵ در هزار

روش تهیه: ۲-۳ قاشق گیاه خشک را تا ۲ ساعت در نیم لیتر آب سرد بخیسانید و سپس بر روی آتش ملایم کمی بجوشانید و پس از سرد شدن، ۳-۴ فنجان در روز بنوشید. به شیرخوارگان به نسبت سن آنها ۳-۴ بار در روز، ۵۰ سانتیمتر مکعب داده شود.

مواد شیمیایی شناخته شده در گیاه: یک گلوکوزید ساپونین دار، ترکیبات سالیسیل دار (گلیترین^۱ و سالیسیلات متیل) و بالأخره لعاب فراوان دارد.



بنفشه معطر - تیره بنفشگان

جنگلها و باغها - بهار - پایا

لاتینی: *Viola odorata*

فرانسه: violette

موارد استعمال: مُسکِّن مجاری تنفسی، نرم کننده، معرق، رقیق کننده و دافع ترشحات مخاطی مجاری تنفسی، ضد تب و سَلْعَه است.

قسمتهای قابل استفاده گیاه: تمام گیاه.

مواد شیمیایی شناخته شده در گیاه: عطر گلها در گیاه خشک شده از بین می رود. در ریشه آن، که از دیگر قسمتهای گیاه مواد مؤثر بیشتری دارد، دو گلوکوزید بسیار فعال به نامهای گلیترین^۱ (دارای سالیسیل) و ساپونین (که داروشناسان آن را ویولین^۲ یا ویولا-إِمِتین^۳ می نامند) یافت می شود.

1)gaulthérine 2)violine 3)viola-émetine

و یولین یک ضد بلغم بسیار قوی است و در غلظت زیاد استفراغ آور است. گلها و برگها دارای لعاب فراوانند اما ساپونین به مقدار بسیار کم دارند. اثر مُسکِّن آنها از لحاظ رقیق کردن ترشحات و دفع آنها مکمل خواص ریشه است.



بوقناق صحرایی — تیره مرکبان

تابستان — پایا

لاتینی: *Eryngium campestre*
فرانسه: panicaut, chardon, erynge

موارد استعمال: بسیار مُدر است و برای مداوای دل درد ناشی از ورم کلیه، سنگ کلیه و مثانه، شاشبند به کار می رود. خاصیت قطع شیر دارد. قسمتهای قابل استفاده گیاه: ریشه.

اندازه: جوشانده ۱۰ — ۱۵ در هزار



بولاغ اوتنی — چلیپانیان

آبهای صاف نیمه جاری — تابستان — پایا

لاتینی: *Nasturtium officinale*
فرانسه: cresson

موارد استعمال: به حالت تازه برای تقویت اعمال گوارشی، کبدی و ادراری

به کار می رود. خاصیت ضد اسکوربوت آن از قدیم شناخته شده است.

قسمتهای قابل استفاده گیاه: برگها

اندازه: دم کرده ۲۰-۳۰ گرم برگ خشک در نیم لیتر آب.

برگهای خشک گیاه بخشی از املاح معدنی و مواد سولفوردار را در خود حفظ می کنند، اما مصرف برگهای تازه مؤثرتر است.

مواد شیمیایی شناخته شده در گیاه: تأثیر درمانی گیاه مربوط به روغن سولفوردار است که از سینول^۱ تشکیل شده است. بعلاوه گیاه دارای یک ماده مؤثر تلخ، نمکهای آهن، فسفر، ید و ویتامین C است. این گیاه خاصیت لاغر کننده و صفراآور نیز دارد.

بومادران (هزار برگ) - تیره مرکبان

مزارع - تابستان - پایا

لاتینی: *Achillea millefolium*
فرانسه: millefeuille



موارد استعمال: نیروبخش، محرک قوی، تشنج زدا، درمان کننده بیماریهای کبدی، تسکین دهنده درد در گرفتگی عضلات شکم و معده، افزایش دهنده عادت ماهانه و تب پُراست.

استعمال آن برای تنظیم عادت ماهانه دردناک، درمان تبهای

نوبه‌ای، ترشحات زیاد رَجم مؤثر است.

در بیماری بواسیر، ترشح بیش از حد مخاط مقعد را خشک می کند. همچنین برای دل دردها، سردرد، میگرن و ناراحتی ناشی از ارتفاعات، مصرف آن توصیه می شود. بالاخره اثر آن در التیام زخمها و قطع خونریزیهای مختلف و حتی خونریزی شریانی (بر اثر زخمهای ریوی) و مقابله با التهاب

^۱senévol

مخاط، مجاری ادراری و رَجم بسیار مطمئن است،
مصرف باید به مدت طولانی ادامه یابد.
قسمتهای قابل استفاده گیاه: سرشاخه های گلداز،
اندازه: جوشانده ۲۰ در هزار (۳-۴ فنجان کوچک در روز)

بید مشک - تیره بید
محل کشت - بهار



لاتینی: *Salix alba*
فرانسه: saule commun,
saule blanc

موارد استعمال: تب برفی، نیروبخش و عرق آور است. خاصیت اصلی آن
این است که به عنوان مُسکِّن اندامهای تناسلی و کم کننده تمایل جنسی
شناخته شده است.

قسمتهای قابل استفاده گیاه: برگها و گلهای نر و پوست درخت.
اندازه: جوشانده مخلوط ۳۰-۴۰ در هزار
مواد شیمیایی شناخته شده در گیاه: سالیسین، گلوکوزید، تانن و صمغها، مواد
رنگی و چند نمک معدنی.

جوشانده آن برای مقابله با دردهای مفاصل، روماتیسم، بیماریهای
پوستی (اکزما، سودا) و تورم اعصاب مصرف می شود.

طرز تهیه جوشانده مخلوط: برگها و گلها و پوست درخت را به مقدار
مساوی از هر یک مخلوط کنید و پس از خیساندن، به مدت ۱-۲ دقیقه بر
روی آتش ملایم بجوشانید؛ پس از سرد شدن، ۳-۵ فنجان در روز بنوشید.



به - تیره گل سرخیان
 لاتینی: *Cydonia vulgaris*
 فرانسه: coing

موارد استعمال: میوه آن خاصیت قابض دارد. در ورم روده و اسهال به کار می رود.

دانه های آن در نژله، ورم معده، ورم خشک روده مصرف می شود.

استعمال خارجی: به صورت گُمپِرشهای تسکین دهنده در موارد ترک خوردگیها و سوختگیها.

استعمال داخلی و خارجی: یک قاشق چایخوری دانه را در یک لیوان حدود $\frac{1}{4}$ لیتر آب سرد بریزید و صبح روز بعد آن را بخورید یا روی موضع بمالید.

قسمتهای قابل استفاده گیاه: میوه (به صورت کمپوت)، دانه ها (لعاب دانه ها در آب).



پامچال طبی — تیره پامچال

بهار — پایا

لاتینی:

Primula veris,

Primula officinalis

coucou, primevère ! فرانسه

موارد استعمال: نیروبخش، عرق آور، بیخس کننده و مُدِر بسیار ضعیف است. برای درمان سینه درد، سرفه، برونشیت، سیاه سرفه و به طور کلی سرماخوردگی نافع است. اثر بیخس کننده آن برای میگرن توصیه می شود. برای بیماریهای اعصاب و دردهای روماتیسمی، نقرس و سنگ کلیه و مثانه اثر درمانی و تسکین دهنده دارد.

قسمتهای قابل استفاده گیاه: گلها و برگها و خصوصاً جوشانده ریشه ها.

اندازه: دم کرده گلها و برگها ۲۰ در هزار

جوشانده ریشه ۲۰ — ۳۰ در هزار

مواد شیمیایی شناخته شده در گیاه: گلوکوزیدهای بسیار، ساپونین به مقدار زیاد و املاح معدنی مختلف، یک ترکیب معطر شبیه به کافور دارد. گلها کمتر از ریشه ها سالیسیل و ساپونین دارند اما عطر آنها بیشتر است.



پای خر (فریره) — تیره مرکبان

باتلاقها — باغا — تابستان — پایا

لاتینی: *Tussilago farfara*

فرانسه: pas d'ane, tussilage

موارد استعمال: مُسکِّن، داروی بیماریهای سینه، مُسکِّن مجاری تنفسی، محرک ترشح صفرا، تسکین دهنده سرفه، رقیق کننده و دافع ترشحات مخاطی در بیماریهای سرماخوردگی و التهاب مخاط در برونشیت، درمان تورم معده و روده، التهاب عقده های لنفاوی و اندامهای تناسلی — ادراری است. قسمتهای قابل استفاده گیاه: گلها.

اندازه: دَم کرده ۲۰ در هزار

پس از خیساندن، ۱ — ۲ دقیقه بجوشانید و پس از سرد شدن، ۳ — ۵ فنجان در فواصل منظم در ۲۴ ساعت مصرف کنید.

مواد شیمیایی شناخته شده در گیاه: مواد موجود در گلها و برگها عبارت اند از گلوکوزیدهای. ساپونین دار، لعاب، صمغ، اینولین، تانن، نمکهای پتاسیم، کلسیم و دیگر یونهای فلزی.

پای شیر رسمی - تیره گل سرخیان

بهار - پایا

لاتینی: *Alchimella vulgaris*

فرانسه: pied de lion,

alchimelle



موارد استعمال: قابض برای اسهال، داروی بسیار خوبی برای بیماران مبتلا به تصلب شریانه‌هاست. برای تسریع درمان باید گوشت، قهوه و الکل به حداقل مصرف شود.

استعمال خارجی: جوشانده غلیظ (۵۰ در هزار) به صورت پانسمان بر روی زخمهای غانقرایی، زخمهای پُر دوام، زخمهای چرکین و زخمهای واریسی؛ برای حساسیتهای دهان (به صورت غرغره)؛ برای شستشوی زخم و التهاب و تورم اندامهای تناسلی زنان به کار می‌رود.

اندازه: جوشانده (استعمال داخلی) ۱۰ در هزار

مایع رنگین ۲۰ قطره

خواص پای شیر شبیه خواص غافث است.

مواد شیمیایی شناخته شده در گیاه: خاصیت قابض گیاه بر اثر وجود اسید تانیک^۱ و فلوپافن^۲ (ترکیب آلی سه تایی نزدیک به تانن) است. علاوه بر این، اسید لینولیک (ویتامین F) (لِسیتین^۳ (ماده فسفردار زرده تخم مرغ)، یک صمغ، اسیدهای پالمیتیک^۴ و استئاریک^۵، نمکهای معدنی مختلف

1) a.tannique 2) phlobaphene 3) lecithine

4) a.palmitique 5) a.stearique

(بیشتر نمکهای سیلیسیم و کلسیم) در آن تشخیص داده‌اند. این مواد خاصیت دوگانه (مداوای زخم و کوفتگی، ضد خارش) جوشانده و عصاره گیاه را باعث می‌شوند. محققان آلمانی استفاده از این گیاه را برای درمان زخمها و خارشها و التهابات پوستی به طور کلی توصیه می‌کنند.

پرتقال — تیره مرکبات

بهار — پایا



لاتینی: *Citrus aurantium*

فرانسه: oranger

موارد استعمال: برگها و گلها خاصیت تشنج زدایی، خواب‌آور، مُسکِّن، تب‌بر و خنک‌کننده دارند.

استعمال آن برای کودکان و سالخوردگان بی‌خطر است.

پوست میوه محرک هضم غذا و کیسه صفراست و عطر گلها خاصیت عرق‌آور دارد.

قسمتهای قابل استفاده گیاه: برگها و گلها (در فصل بهار).

اندازه: دم‌کرده ۱ قاشق (۲ گرم) در یک فنجان آبجوش.

در غلظت زیاد تحریک‌کننده و خواب‌براست.

عصاره پوست میوه در تهیه شربت‌های اشتهاآور و نیروبخش به کار

می‌رود.

مواد شیمیایی شناخته شده در گیاه: اثر آرام بخش آن مربوط به دو روغن اصلی و مهم است که یکی از گل و دیگری از برگ تازه به دست می‌آید. این دو روغن در تهیه عطر و اودکلن به کار می‌روند.

پُلِیگالای تلخ - تیره پُلِیگالاسه

چمنزارهای مرطوب - تابستان - پایا

لاتینی: *Polygala amara*

فرانسه: polygale amer



موارد استعمال: برای درمان بیماریهای سینه، تصفیه و شستشوی ترشحات ریوی و دفع بلغم بیماران مبتلا به ذات الریه (پس از درمان) به کار می رود؛ مُسکِّن مؤثر برای تنگی نفس، تقویت کننده معده و اعصاب، تسکین دهنده دردهای کلیوی است.

قسمتهای قابل استفاده گیاه: ریشه.

اندازه: جوشانده ۲۰ در هزار

مواد شیمیایی شناخته شده در گیاه: مهمترین آنها عبارت اند از یک ساپونین خنثی، بسیار شبیه سینژین^۱؛ یک ساپونین دیگر با واکنش اسیدی به نام اسید پُلِیگالیک^۲: یک ماده قابل تبلور به نام پُلِیگالیت^۳؛ بالآخره آلبومین، تانن، صمغ چسب دار و ۶ درصد املاح معدنی.

پنج انگشت - تیره آلا لگان

لاتینی: *Potentilla tormentilla*

فرانسه: *tormentille, tubereuse*



موارد استعمال: قابض بسیار قوی، نیروبخش و منعقد کننده خون، تنظیم کننده خونریزی در عادت ماهانه است و در درمان اسهال و اسهال خونی، خونریزی، هموفیلی، ترشحات همراه با التهاب رجم، تورم رجم، بیماری سل و ضعف بافتهای بدن مصرف آن توصیه می شود.

استعمال خارجی: به صورت غرغره در معالجه شل شدن لثه ها، زخمهای دهان و گلو، برای شستشو و التیام زخمها و کوفتگیها و موارد خونمردگی^۱ و بالآخره شستشوی رجم و رفع التهاب آن نه کار می رود. پودر ساقه زیرزمینی با زرده تخم مرغ به عنوان مرهم استعمال می شود.

قسمتهای قابل استفاده گیاه: ساقه زیرزمینی.

اندازه: جوشانده ۲۰ در هزار

مواد شیمیایی شناخته شده در گیاه: ساقه زیرزمینی گیاه یک ماده قرمز رنگ، یک اسانس معطر، چند صمغ، اسید کینوتانیک^۲ و ۱۸ درصد تانن در بر دارد.

(۱) ecchymose، ترشح (ریزش) خون در زیر پوست، مخاطها و آبشامه ها بر اثر پاره شدن مویرگهاست که منجر به پیدایش لکه هایی به رنگ آبی - بنفش می شود. این لکه ها بعداً به رنگ سبز و سپس سبز مایل به زرد در می آیند.

(۲) a. quinotannique



پنج انگشت غازی (پنجه غازی) —

تیره گل سرخیان

بهار — پایا

لاتینی: *Potentilla anserina*

فرانسه: herbe aux oies,
argentine

موارد استعمال: به عنوان قابض در موارد اسهال و خونریزی از راه دهان به کار می رود. تشنج زداست و در گرفتگی عضلات معده، درد عادت ماهانه و التهابات اندامهای تناسلی زنان، آثرین سینه، التهاب مخاط اندامهای درونی (حلق، معده، مثانه، ریه ها) مصرف می شود.

به علت دارا بودن خواص سه گانه: مُسکِّن، درمان کننده زخم و کوفتگی، قابض بودن، درمداوای همه ناراحتیهای پوستی مؤثر است. از این گیاه به عنوان داروی گُراز نیز یاد شده است.

استعمال خارجی: ۲۰ — ۳۰ گرم آن را در نیم لیتر آب به مدت ۱۰ دقیقه بجوشانید و سپس $\frac{1}{4}$ لیتر آن را به طور گرم هر بار به مدت یک ساعت، ۲ — ۳ بار در روز استعمال کنید.

قسمتهای قابل استفاده گیاه: برگها.

اندازه: برای جوشانده ۲۰ — ۳۰ در هزار

مایع رنگین ۱۰ قطره

اگر جوشانده با شیر تهیه شود بسیار مؤثر است. اثر آن با افزودن سُئبل —

الطیب به غلظت ۱۰ در هزار بیشتر می شود.



پنیرک صحرايي - تيره پنیرکان

زمینهای بایر - تابستان - پایا

لاتینی: *Malva officinalis*,

Malva sylvestris

فرانسه: *grande mauve*,
mauve

موارد استعمال: مُسکِّن و نرم کننده است و در بیماریهایی که همراه با التهاب و ورم مخاط اند استعمال می شود. اثر آن به عنوان داروی بیماریهای سینه، مُلْتِین و مُدِر ملایم بسیار خوب است.

استعمال خارجی: برگها و گلها در حَمَام دادن یا کُمپرس به کار می روند. به صورت مرهم، گلها و برگهای نرم شده را مستقیماً روی موضع قرار می دهند. یا در موقع دندان درد و درد لثه، چند گل نرم شده را برای تسکین درد در دهان می گذارند.

قسمتهای قابل استفاده گیاه: گلها.

اندازه: دَم کرده ۱۵-۲۰ در هزار

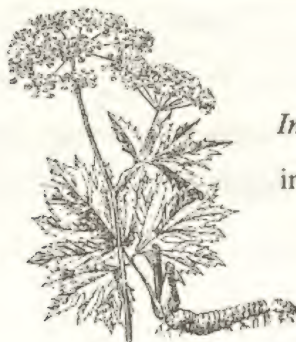
مواد شیمیایی شناخته شده در گیاه: تمام گیاه دارای مواد مؤثر است. اما گلها، که دارای مقدار زیادی مواد لعابدار - صمغدار هستند، بر دیگر قسمتهای گیاه ترجیح دارند.

پوس باتلاقی - تیره چتریان

باتلاقها - تابستان - پایا

لاتینی: *Imperatoria ostruthium*

فرانسه: imperatoire



موارد استعمال: تحریک کننده، دافع باد شکم، مُسکِّن و معرق است.
برای مقابله با آب آوردگی، دل دردها، ناراحتیهای مجرای ادراری
مؤثر است. بلغم معده و ریه ها را پاک می کند. اثر خوبی در درمان بعضی
انواع تنگی نفس و تبهای نوبه ای دارد.

استفاده مداوم از این گیاه از احتقان مغزی پیشگیری می کند.
قسمتهای قابل استفاده گیاه: ساقه زیرزمینی معروف به ریشه پوس باتلاقی.
اندازه: جوشانده ۱۵-۲۰ در هزار

۱-۲ ساعت آن را بخیسانید و سپس فقط چند لحظه بجوشانید،
پس از سرد شدن ۳-۵ فنجان در روز مصرف کنید.

مواد شیمیایی شناخته شده در گیاه: ریشه گیاه دارای یک اسانس معطر،
یک ماده تلخ محرک، چسب، صمغ، تانن و بسیاری نمکهای معدنی است.
طعم ریشه آن مانند طعم فلفل است و بوی تندی دارد.



پنیرک صحرايي - تیره پنیرکان

زمینهای بایر - تابستان - پایا

لاتینی: *Malva officinalis*,

Malva sylvestris

فرانسه: *grande mauve*,
mauve

موارد استعمال: مُسکِّن و نرم کننده است و در بیماریهایی که همراه با التهاب و ورم مخاط اند استعمال می شود. اثر آن به عنوان داروی بیماریهای سینه، مُلْتِین و مُدِرّ ملایم بسیار خوب است.

استعمال خارجی: برگها و گلها در حَمَام دادن یا کُمپرس به کار می روند. به صورت مرهم، گلها و برگهای نرم شده را مستقیماً روی موضع قرار می دهند. یا در موقع دندان درد و درد لثه، چند گل نرم شده را برای تسکین درد در دهان می گذارند.

قسمتهای قابل استفاده گیاه: گلها.

اندازه: دَم کرده ۱۵-۲۰ در هزار

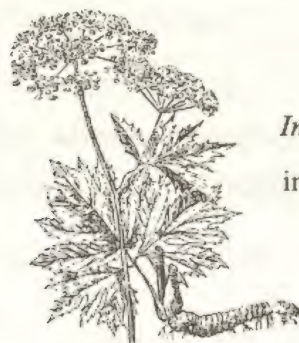
مواد شیمیایی شناخته شده در گیاه: تمام گیاه دارای مواد مؤثر است. اما گلها، که دارای مقدار زیادی مواد لعابدار - صمغدار هستند، بر دیگر قسمتهای گیاه ترجیح دارند.

پوس باتلاقی - تیره چتریان

باتلاقها - تابستان - پایا

لاتینی: *Imperatoria ostruthium*

فرانسه: imperatoire



موارد استعمال: تحریک کننده، دافع باد شکم، مُسکِّن و معرق است. برای مقابله با آب آوردگی، دل دردها، ناراحتیهای مجرای ادراری مؤثر است. بلغم معده و ریه ها را پاک می کند. اثر خوبی در درمان بعضی انواع تنگی نفس و تبهای نوبه ای دارد.

استفاده مداوم از این گیاه از احتقان مغزی پیشگیری می کند. قسمتهای قابل استفاده گیاه: ساقه زیرزمینی معروف به ریشه پوس باتلاقی. اندازه: جوشانده ۱۵-۲۰ در هزار

۱-۲ ساعت آن را بخیسانید و سپس فقط چند لحظه بجوشانید،

پس از سرد شدن ۳-۵ فنجان در روز مصرف کنید.

مواد شیمیایی شناخته شده در گیاه: ریشه گیاه دارای یک اسانس معطر، یک ماده تلخ محرک، چسب، صمغ، تانن و بسیاری نمکهای معدنی است. طعم ریشه آن مانند طعم فلفل است و بوی تندی دارد.



پونه کوهی - تیره لب‌دیسان

جنگلها و مراتع - تابستان - پایا

لاتینی: *Origanum majorana*

فرانسه: *origan*

موارد استعمال: نیروبخش، دافع باد شکم، تشنج زدا، کم کننده میل جنسی، تسکین دهنده دردهای عادت ماهانه است و بدون کم کردن جریان عادی خونریزی، عادت ماهانه را متعادل و منظم می کند. مصرف آن برای رفع سوء هضم بسیار مؤثر است. به صورت دارو از آن کم استفاده شده است. قسمتهای قابل استفاده گیاه: سر شاخه های گلدار.

اندازه: دم کرده بسیار معطر ۱۵ در هزار (یا یک قاشق چایخوری گیاه خشک در یک لیوان آبجوش)

پياز - تیره سوسن

محل کشت - بهار

لاتینی: *Allium cepa*

فرانسه: *oignon*



موارد استعمال: مُدِر بسیار قوی، ضد عفونی کننده و تحلیل برنده مواد در بدن

است.

معالجه با پیاز در موارد بند آمدن ادرار (خصوصاً ادرار کلروردار)، باد مفاصل و آب آوردگی، سنگ کلیه و کیسه صفرا بسیار مؤثر است. استعمال خارجی: برای درمان دملها، ورم سرمازدگی، زخمهای چرکی، دردهای مفاصل، در بیماریهای تورم مفاصل و روماتیسم توصیه می شود.

یک پیاز رنده شده را در پارچه لطیف (باند) بگذارید و آن را مدتی روی موضع قرار دهید.

قسمتهای قابل استفاده گیاه: پیاز گیاه.

مصرف آن به صورت خام (یا آب غلیظ آن به مقدار کم) از نظر درمانی بسیار مؤثر است.

مواد شیمیایی شناخته شده در گیاه: مهمترین مواد آن عبارتند از اسانس محرک و ضد عفونی کننده سولفور آلیل^۱ (اشک آور)، نمکهای آلی با خاصیت مُدرّ قوی. قندها و لعابهایی که خاصیت ملین دارند و دیاستازهایی که با پخته شدن از بین می روند.

تاتاری — تیره مرکبان

لاتینی: *Carduus benedictus*

فرانسه: chardon benit



موارد استعمال: نیروبخش، تب‌بر، معرق، مُدرّ، تصفیه کننده خون است و

^۱)sulfure d'alyle

برای کلیه، کبد و معده و معالجه رماتیسم و نقرس مؤثر است. برای بی اشتها، تبهای نوبه ای توصیه شده است.

تقویت کننده دستگاه عصبی است و باعث ایجاد حالت شادی و سبکی می شود. سموم بدن را دفع می کند. برای بازسازی، پس از معالجه بیمار یهای سینه، توصیه می شود.

قسمتهای قابل استفاده گیاه: سرشاخه های گلدار.

اندازه: جوشانده ۲۰ در هزار

مایع رنگین ۱۵-۲۰ قطره

مواد شیمیایی شناخته شده در گیاه: دارای یک گلوکوزید تلخ به نام کنیسین^۱ و یک اسانس فرار و بسیاری املاح معدنی است.

تمشک جنگلی - تیره گل سرخیان

جنگلهای مرطوب - بهار

لاتینی: *Rubus idaeus*

فرانسه: framboisier



موارد استعمال: دارای همان خواص ذکر شده برای توت فرنگی با اثر معرق بیشتر است.

قسمتهای قابل استفاده گیاه: گلها.

نوشیدن مخلوط زیر، به جای چای معمولی، توصیه می شود:

برگ توت فرنگی، تمشک جنگلی، تمشک معمولی، بادرنجبویه، آسپرول و زیرفون به مقدار مساوی.

¹)cnicine



تَیْشَک سیاه - تیره گل سرخیان

دره‌ها - جنگلهای پرآب - بهار - پایا

لاتینی: *Rubus fruticosus*

فرانسه: murier sauvage,
ronce sauvage

موارد استعمال: قابض، نیروبخش، ضد التهاب، شستشو دهنده، باز سازنده یاخته‌هاست. در درمان اسهال مُزمن، اسهال خونی، ترشحات همراه با التهاب رَجم، خونریزی از راه دهان، بواسیر، قلبیت، تورم رَجم و دهانه آن توصیه می‌شود.

قسمتهای قابل استفاده گیاه: برگها و جوانه‌ها.

اندازه: دم کرده ۱۵ در هزار

جوشانده ۲۰-۳۰ در هزار

مخلوط با کمی عسل برای غرغره کردن در موارد التهاب حلق استعمال

می‌شود.

مواد شیمیایی شناخته شده در گیاه: تانن‌های مختلف، نمکهای آلی فراوان چون مالاتها، سوکسیناتها، لاکتاتها و اکسالاتها.



توت فرنگی (چپالک) — تیره گل سرخیان

بهار — پایا

لاتینی: *Fragaria vesca*

فرانسه: fraisier

موارد استعمال: مُدر و قابض است و در موارد تب، ناراحتیهای کلیه، کبد، نقرس، روماتیسم، آسم، اسهال، ورم مثانه اثر درمانی دارد. قسمتهای قابل استفاده گیاه: ریشه ها و برگها.

اندازه: دم کرده برگها ۲۵ در هزار

جوشانده ریشه ۲۵ در هزار (۲ قاشق در $\frac{1}{4}$ لیتر)

مواد شیمیایی شناخته شده در گیاه: مقدار زیادی قند، نمکهای کلسیم و آهن و مواد پروتئینی دارد. میوه توت فرنگی مُدر است و برای افراد مبتلا به نقرس و یبوست و فشار خون بالا بسیار توصیه شده است.



توس کوهی (قان) — تیره توسکا

لاتینی: *Belula alba*

فرانسه: arbre de la sagesse,

bouleau

موارد استعمال: برگهای درخت بهترین مُدرکند. در ناراحتیهای مجاری ادراری، دل

دردهای ناشی از ورم کلیه، سنگ کلیه و کیسه صفرا، آب آوردگی، نقرس، روماتیسم، البومینوری، فریبهی بیش از حد مفید است.
پوست درخت خاصیت تب بر دارد. در معالجه تبهای نوبه ای (مالاریا، تب مردابی) موثر است.

قسمتهای قابل استفاده گیاه: برگها، پوست تنه درخت و شیره درخت.

اندازه: دم کرده برگها ۲۰ در هزار

جوشانده پوست درخت ۲۰ در هزار + یک قاشق بیکربنات سدیم

مایع رنگین ۱۰-۱۰ قطره

مواد شیمیایی شناخته شده در گیاه: شیره درختان جوان را، هنگام بالا رفتن از گیاه، به وسیله برشهایی که در پوست درخت ایجاد می کنند به دست می آورند (و برای جلوگیری از تخمیر آن را ضد عفونی می کنند). این شیره که شیرین و بی بوست دارای گلوکز، لعاب، مالات و فسفات کلسیم است و برای تقویت پیازمو و رشد آن به کار می رود. ماده موثر برگها اسید بتولورتینیک^۱ است که خاصیت ضد درد دارد. برای حل شدن آن در آبجوش، به اندازه نوک قاشق بیکربنات سدیم به آن می افزایند.

جعفری خوراکی - تیره چتریان

محل کشت - بهار - پایا

لاتینی: *Petroselinum sativum*

فرانسه: persil



وارد استعمال: افزایش دهنده عادت ماهانه است. دانه های گیاه تنظیم

1) a. betulorétique

کننده مؤثر جریان خون در دوره ماهانه و مسکن دردهای زیر شکم است.
به عنوان مُدرّ، تصفیه کننده خون، عرق آور، محرک قوا، محرک عمل
کلیه در دفع آب بدن بسیار مؤثر است.

در بیماریهای باد مفاصل، روماتیسم، آب آوردگی، سنگ اندامهای
داخلی و جوشهای پوستی اثر درمانی آن بسیار خوب است.
قسمتهای قابل استفاده گیاه: دانه و مخصوصاً ریشه گیاه.

اندازه: «چای» یا دم کرده دانه ها ۵-۸ در هزار

دم کرده ریشه ۲۰ در هزار

مدت دم کشیدن ۵-۱۰ دقیقه است. ۳-۵ بار در روز هر بار نیم
فنجان مصرف شود.

مواد شیمیایی شناخته شده در گیاه: یک روغن اصلی و مهم دارای مقداری
زیادی پینین، یک گلوکوزید به نام آپی ئین^۱ و یک اتر اکسید الیلک به نام
آپیول^۲. ریشه گیاه مقدار زیادی مالات پتاسیم و دیگر املاح معدنی با
خاصیت مُدرّ قوی دارد.

جنتیانای زرد - تیره جنتیانا

کوهستان - پایا



لاتینی: *Gentiana lutea*

فرانسه: gentiane

موارد استعمال: نیروبخش بدون اثر قابض، مقوی معده، محرک، مُلین و
تب بُر است. تحریک کننده اشتها، تقویت کننده روحیه، هضم کننده

غذاست و دفع مواد زاید را آسان می کند. در درمان نفرس، کم خونی، سلعه، آب آوردگی مؤثر است.
قسمتهای قابل استفاده گیاه: ریشه (که تا عمق ۶۰ سانتیمتر در خاک فرو می رود).

اندازه: جوشانده

۱۰ در هزار

مایع رنگین (با غلظت $\frac{1}{5}$) ۲-۱۰ گرم

جوشانده گیاه در غلظت زیاد سمی است. اندازه های ذکر شده بدون خطر است. در استعمال زیاده روی نشود.

مواد شیمیایی شناخته شده در گیاه: دارای سه گلوکوزید تلخ: ژانسیوپیکرین^۱، ژانسیامارین^۲، ژانسیین^۳ و یک قند به نام ژانسیانوز^۴، لعاب و آنزیمها و املاح معدنی بسیار است.

جوینغمبری رسمی (جو دوسر، یولاف) —

تیره گندمیان

محل کشت — بهار — یکساله



لاتینی: *Avena sativa*

فرانسه: avoine

موارد استعمال: نرم کننده، مسکن، محرک و مقوی و مفید است.

آش جو ساده یا جو جوشیده برای رشد کودکان و تقویت افراد مسن، برای مادران در دوران شیر دادن، برای افرادی که کار فکری زیاد دارند و

1)gentiopicrine 2)gentiamarine 3)gentiine

4)gentianose

آنهايي که به تغذيهٔ نيرو بخش و بازسازي املاح بدن نيازمنند نافع است. جوشاندهٔ کاه جو، که داراي مقادير زيادي سيليس و نمکهاي پتاسيم و کلسيم و ديگر مواد معدني است، براي تقويت مخاط در بيماريهاي سياه سرفه، نزله‌هاي مجاري تنفسي و ادراري و التهاب اندامهاي تناسلي زنان و در مورد ورم مزمن روده توصيه مي‌شود. به جاي جوشاندهٔ کاه جو مي‌توان از مايع رنگين اُميوپاتيک، که از گياه تازه (ريشه، ساقه، برگ و گل) در موسم گل دادن تهيه مي‌شود، استفاده کرد.

خرشَف - تيرهٔ مرکبان

لاتيني: *Silybum marianum*

فرانسه: chardon de Notre-

Dame, chardon marie



موارد استعمال: به عنوان صفرآور در دل دردهاي کبدی، سيروز، یرقان توصيه مي‌شود. به عنوان ضد انعقاد خون، در بيماريهاي واريس و بواسير مؤثر است. قسمتهاي قابل استفادهٔ گياه: سرشاخه‌هاي گلدار و خصوصاً دانه‌ها براي جريان خون نافع است.

اندازه: جوشانده ۲۰ در هزار

مايع رنگين ۵-۱۵ قطره

مواد شيميايي شناخته شده در گياه: بر اثر تحقيقات داروشناسي، در دانهٔ اين گياه مادهٔ مؤثر تقويت کننده و نيرو بخش قلب و عروق به نام تيرامين^۱

1) tyramine

مشخص شده است. این ماده خواص زنگ (سیاهک) چاودار را بدون خطرات آن داراست.

حُرْف سفید- تیره لُبدیان

بهار- پایا



لاتینی: *Lamium album*

فرانسه: ortie blanche,
lamier blanc

موارد استعمال: دارویی است نیروبخش، قایض و منتقبض کننده عروق. در خونریزی رَجم (خارج از دوران ماهانه)، زیادی ترشحات رَجم، إحتقان رَجم اثر درمانی خوبی دارد.

برای درمان التهاب مخاط مجاری ادراری و تنفسی و گوارشی، واریس، بواسیر و درد عادت ماهانه توصیه می شود.

قسمتهای قابل استفاده گیاه: سرشاخه های گلدار (در بهار).

اندازه: جوشانده ۳۰-۴۰ در هزار

مواد شیمیایی شناخته شده در گیاه: مهمترین مواد مؤثر آن عبارت اند از نمکهای پتاسیم، لعاب نسبتاً فراوان، دو ماده تانن دار به نامهای اسید گالیک^۱ و اسید تانیک، یک قند به نام اِستاکِیوز^۲، یک اِسانس معطر و یک ساپونین.

ختمی طبی — تیره پنیرکیان

مزارع — تابستان — پایا

لاتینی: *Althaea officinalis*

فرانسه: guimauve



موارد استعمال: نرم کننده و مُسکِّن مجاری تنفسی است.
در تورم حلق و دهان، التهاب روده، ورم مثانه، احساس درد هنگام دفع ادرار اثر درمانی بسیار خوبی دارد.
قسمتهای قابل استفاده گیاه: ریشه و گل (که خاصیت درمانی برای سینه دارد) و برگها.

اندازه: جوشانده ریشه ۳۰ — ۴۰ در هزار (پس از خیساندن، با حرارت ملایم جوش آورده شود).

دَم کرده گل و برگ یک قاشق چایخوری در یک لیوان کوچک آبجوش

برای غرغره کردن با این دَم کرده، یک میوه خشخاش و مقداری عسل با آن مخلوط می کنند، برگها، از لحاظ خاصیت نرم کنندگی، در استعمال خارجی نیز مورد استفاده قرار می گیرند.

مواد شیمیایی شناخته شده در گیاه: ریشه گیاه دارای ۳۰ درصد لعاب، بعلاوه پکتین، نشاسته، قند، آسپارازین^۱ و نمکهای پتاسیم و کلسیم است.

^۱asparagine

خرگوشک (گل ماهور) — تیره میمونیان

تایستان — دو ساله

لاتینی: *Verbascum thapsus*

فرانسه: herbe à bonhomme,

molène, bouillon blanc



موارد استعمال: نرم کننده، آرام کننده و تصفیه کننده و مخصوصاً سودمند برای بیمار یهای سینه است.

استعمال داخلی: برای جدا کردن کرکها و پرچمهای گل، که باعث حساسیت می شوند، دم کرده را از پارچه تمیز بگذرانید و بعد مصرف کنید.

استعمال خارجی: جوشانده برگها برای شستشوی بیمار مبتلا به اسهال یا اسهال خونی و نیز برای شستشوی سوختگیها و سودا به کار می رود. به صورت مرهم، آن را بر روی دملهای عفونی و غدههای ملتهب چربی و بواسیر می گذارند.

قسمتهای قابل استفاده گیاه: گلها (برای استعمال داخلی) و برگها (برای استعمال خارجی).

اندازه: دم کرده گلها ۱۰-۳۰ در هزار

جوشانده برگها ۳۰-۶۰ در هزار

مواد شیمیایی شناخته شده در گیاه: گلبرگهای گیاه تا ۱۰ درصد گلوکز دارند. مواد مؤثر دیگر، که خاصیت ضد بلغمی آن را باعث می شوند، عبارت اند از ساپونین، ساپوزنین^۱، لعاب، لوتئین^۲ و املاح معدنی.

۱) sapogénine ۲) lutéine

دارچین - تیره غاریها

مناطق گرم و مرطوب

لاتینی: *Cinnamomum zeylanicum*

فرانسه: cannelle

موارد استعمال: مقوی و تحریک کننده، ضد عفونی کننده و قابض و مختصری زیاد کننده تمایل جنسی است. ضربان قلب و نفس را تند می کند. در موارد اسهال، سوء هضم، خونریزی رَجم (خارج از دوره عادت ماهانه)، خونریزی از راه دهان، کم کاری مجاری گوارشی مؤثر است. قسمتهای قابل استفاده گیاه: پوست درخت. اندازه: جوشانده ۱۰-۲۰ در هزار

دارواش - تیره دارواش

روی درختان کهن - بهار - پایا

لاتینی: *Viscum album*

فرانسه: gui

موارد استعمال: تشنج زدا و پایین آورنده فشار خون است. برای مداوای فشار

خون زیاد و تصلب شریانها به کار می رود. در ناراحتیهای یائسگی، خونریزیهای ناشی از احتقان، ورم کلیه و در بیمار یهای صرع، تشنج و گرفتگی عضلات توصیه شده است.

در استعمال آن نباید زیاده روی شود.

قسمتهای قابل استفاده گیاه: برگها.

اندازه: خیسانده برگها در شراب سفید ۳۰-۴۰ گرم در یک لیتر (۱۳۰)

گرم در روز

۷-۸ در هزار (مواد مؤثر دارو بر

اثر گرما از بین می روند)

۲۰/۰-۳۰/۰ گرم

۱-۱۵ گرم در ۲ ساعت

دم کرده خیسانده

عصاره مایع

پودر برگها

(عصاره تازه این گیاه، که به حالت انگلی روی درختان کهن سیب و

گلابی و بید و تبریزی می روید، خواص درمانی متعدد و مهمی دارد.)

مواد شیمیایی شناخته شده در گیاه: چند آلکالوئید، یک اینوزیت منشعب و

یک اینوزیت ساده، دو گلوکوزید به نامهای ویسکالبین^۱ و ویسیفلورین^۲،

مشتقات از یلیک^۳ کولین که احتمالاً پایین آورنده فشار خون و باز کننده

عروق است.



دروزرای برگ گرد- تیره حشره خواران

نواحی باتلاقی، تورب زارها،

چمنزارهای همیشه مرطوب- بهار- پایا

لاتینی: *Drosera rotundifolia*

فرانسه: rosée de soleil, drosera

موارد استعمال: تشنج زداست. استفاده از آن برای درمان سیاه سرفه و سرفه های تشنج آور توصیه می شود. اثر آرام کننده آن در تحریکات حلق و ریه ها بسیار مؤثر است.

استعمال خارجی: برای نرم کردن پوست به کار می رود.

قسمتهای قابل استفاده گیاه: تمام گیاه.

اندازه: دم کرده ۱۵ در هزار

مایع رنگین ۱۰ قطره

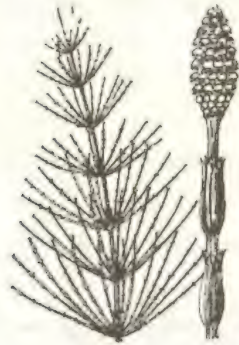
مواد شیمیایی شناخته شده در گیاه: از کرکهای سرخ رنگ برگهای گرد گیاه قطراتی تراوش می کند که دارای آنزیمی با ترکیبات شیمیایی شبیه پپسین معده انسان است. همین شیره لزج، مگس و حشرات کوچک دیگر را جلب می کند که در نتیجه به آن می چسبند و بتدریج به وسیله گیاه هضم می شوند. علاوه بر این آنزیم که دارای پروتئیناز است، شیره تازه برگ دروزرا آنزیم دیگری به نام پسیناز^۱ و اسیدهای بنزوئیک^۲، فورمیک^۳، پرو پیونیک^۴ و بالاخره یک اکسی نفتو کینون^۵ به نام ژوگلون^۶ و نوسین^۷ یا ژوگلاندین^۸

1) pepsinase 2) a. benzoïque 3) a. formique

4) a. propionique 5) oxynaphtoquinone 6) juglone

7) nucine 8) juglandine

(همان ماده‌ای که به مقدار زیاد در پوست سبز میوه گردو یافت می‌شود) دارد.



دُم آسب دشتی - تیره دُم آسبیان

خاک مرغوب و مرطوب - بهار - پایا

لاتینی: *Equisetum arvense*

فرانسه: queue de cheval, prele

موارد استعمال: مُدیر قوی و یکی از بهترین داروها برای مقابله با دردهای کلیه و مثانه در بیمار یهای تورم مثانه، دل دردهای ناشی از ورم کلیه، سنگ کلیه و مثانه، روماتیسم، احساس درد هنگام دفع ادرار، قطع و کاهش ادرار است.

قابض و منعقد کننده خون است. در بیمار یهایی چون خونریزی رَجم (خارج اردوره عادت ماهانه)، خونریزیهای ریوی، استفراغ خون، زخمهای واریسی، بواسیر و التهابات مخاط معده، روده، اندامهای تناسلی - ادراری و تنفسی نیز مصرف آن توصیه می‌شود.

خاصیت بسیار معروف دیگر این گیاه، تأمین دوباره املاح از دست رفته یا دفع شده بدن است. املاح معدنی مؤثر گیاه از جمله سیلیس آن برای رشد و پرورش تارهای ماهیچه‌ای و عصبی ضروری است.

استعمال خارجی: به صورت حمام دادن است (۵۰۰-۸۰۰ گرم برای حمام بزرگسالان و ۲۰۰-۲۵۰ گرم برای حمام کودکان یا حمام موضعی). جوشانده گیاه را قبل از داخل شدن در وان به آب آن اضافه کنید.

برای استعمال آن به صورت گُمپرس، جوشانده ساده‌ای تهیه کنید (۱۰ دقیقه جوشیدن کافی است) و کمپرس را به طور داغ (نه سوزان) بر روی

موضع قرار دهید (از پارچه لطیف یا گاز یا نسمان استفاده کنید).
 قسمتهای قابل استفاده گیاه: ساقه و برگهای باریک (املاح بیشتر در ساقه گیاه جمع می شوند).
 خشک کردن گیاه باید بسرعت انجام شود زیرا مقدار بسیار کمی آب در بردارد.

اندازه: جوشانده ۳۰ در هزار
 برای تهیه جوشانده، گیاه را به مدت ۱۰-۱۲ ساعت در آب می خیسانند و سپس آن را می جوشانند تا به نصف حجم اولیه تقلیل یابد، ۴-۵ نیم فنجان از آن در روز بنوشند.
 مواد شیمیایی شناخته شده در گیاه: یکی از گیاهانی است که به مقدار زیاد سیلیس دارد. در انتهای برگهای باریک آن، بلورهای مواد معدنی دفع شده با ذره بین دیده می شوند. کلسیم، آهن، سدیم، منیزیم، منگنز، پتاسیم، گلوکوزید تلخ، یک ساپونین، تانن و مجموعه ای از آلکالوئیدها به نام اِکیزتین^۱ به مقدار زیاد در این گیاه وجود دارند. به علت وجود همین مواد مؤثر، گیاه خواص مُدر، بازگرداننده املاح به بدن و منعقد کننده خون را دارد.

دُرّت (بلال) - تیره گندمیان

محل کشت - تابستان

لاتینی: *Zea mays*

فرانسه: blé de turquie, maïs



موارد استعمال: مُدر بسیار خوبی است (بدون ایجاد حساسیت).

برای رفع التهاب مثانه، تورم و چرک و سنگ کلیه، باد مفاصل، آب آوردگی، کم کاری کبد و کیسه صفرا به کار می رود.
 قسمتهای قابل استفاده گیاه: کلالة گلها (به هنگام رسیدن ذرت).
 اندازه: جوشانده ۱۵ در هزار

مواد شیمیایی شناخته شده در گیاه: اثر دارویی گیاه را به یک ماده چرب و یک ماده آلی که بوی ناخوشایند دارد نسبت می دهند. بعلاوه ریش (کاکل) ذرت (کلالة های گل ماده) مقدار زیادی نمکهای پتاسیم و سیلیس دارد که در خاصیت مُدِر بودن گیاه سهیم اند.

راژک - تیره شاهدانه

تابستان - پایا

لاتینی: *Humulus lupulus*

فرانسه: vigna du Nord,

houblon



موارد استعمال: نیروبخش و مقوی معده است. در مداوای بی اشتها، آب آوردگی و ضعف زیاد توصیه می شود.

تصفیه کننده خون، آرام کننده دستگاه تناسلی - ادراری و دستگاه عصبی و خواب آور است.

در تشنجهای روده، سنگ کلیه و کیسه صفرا، باد مفاصل و روماتیسم، همچنین برای تسکین درد در دوره عادت ماهانه مؤثر است.

قسمتهای قابل استفاده گیاه: گلهای ماده (به شکل میوه ریز کاج به رنگ سبز کمرنگ).

اندازه: دم کرده یک قاشق چایخوری در یک فنجان آبجوش (بعد از

ناهار و شام نوشیده شود)

مواد شیمیایی شناخته شده در گیاه: مواد مؤثر آن به ترتیب اهمیت عبارت اند از دو اسید صمغ دار، یک آلکالوئید به نام لوپولین^۱، یک روغن معطر و مقدار زیادی مواد ازت دار.

رازیانه - تیره چتریان

تابستان - پایا



لاتینی: *Foeniculum vulgare*

fenouil

فرانسه:

موارد استعمال: رازیانه، برخلاف آنیسون که حالت خستگی ایجاد می کند، اثر محرک دارد. اما در دیگر خواص مشابه آنیسون است.

قسمتهای قابل استفاده گیاه: دانه ها (میوه ها).

اندازه: دم کرده ۱۰ در هزار

مواد شیمیایی شناخته شده در گیاه: دانه های گیاه ۲/۵-۶ درصد اسانس معطر دارد که اساساً از آنتول، استراگول^۲، فنکون^۳ و کربورهای ترپنیک تشکیل یافته است.

ریحان تخم شربتی - تیره لبدیان

لاتینی: *Ocimum basilicum*

فرانسه: herbe royale, basilic



موارد استعمال: ضد تشنج، محرک و مقوی معده است.
در موارد هضم مشکل، نفخ، دل‌درد، سرفه، ضعف، سیاه‌سرفه،
ناراحتیهای عصبی بر اثر فشار کار و نارضاییهای روزمره، مصرف می‌شود.
قسمتهای قابل استفاده گیاه: سر شاخه‌های گلدار.
اندازه: برای «چای» دم کرده ۱۰ در هزار
یک قاشق چایخوری گیاه خرد شده در یک فنجان آبجوش، ۲-۳ بار
در روز بعد از غذا مصرف شود.
مواد شیمیایی شناخته شده در گیاه: عطر مطبوع ریحان بر اثر روغن معطری
است با فرمولی پیچیده که ترکیبی است از مجموع مواد مؤثر زیر:
سینئول، لینالول^۱، متیل کاریکول^۲، تیمول، اوژنول^۳، چند ترپن و
یک کافور.

ریواس - تیره ریواسیان

بهار - پایا

لاتینی: *Rheum palmatum*

فرانسه: rhubarbe

موارد استعمال: نوعی از آن که در داروسازی مصرف می شود در کشورهای غربی به ریواس چین معروف است. ساقه زیرزمینی آن حجیم و به رنگ زرد مایل به قهوه ای یا نارنجی است.

در اندازه کم، محرک هضم و ملین است؛ در اندازه زیاد، نیرو بخش و مُسهل قوی است و در ریوستهای مزمن ناشی از کم کاری غده های گوارشی به کار می رود.

قسمتهای قابل استفاده گیاه: ریشه (ساقه زیرزمینی).

اندازه: پودر خیس خورده ۲-۵ گرم در آب گرم
دم کرده ۵-۱۰ گرم در یک لیتر آبجوش (یک لیوان
قبل از غذا نوشیده شود)

مواد شیمیایی شناخته شده در گیاه: ساقه زیرزمینی دارای مقدار زیادی مشتقات آنتراکینونیک^۱ است. علاوه دارای تانن، با اثر نیرو بخش و قابض، و نمکهای اکسالیک و دیگر املاح معدنی است.



زبان گنجشک - تیره زیتون

بهار - پایا

لاتینی: *Fraxinus excelsior*

فرانسه: frêne

موارد استعمال: مُدِر، درمان کننده بسیار مؤثر برای بیمار یهای نفرس، رُماتیسْم و بیمار یهای پوستی، دل دردهای ناشی از ورم کلیه، سنگ مثانه و آب آوردگی است.

قسمتهای قابل استفاده گیاه: برگها و پوست درخت.

اندازه: جوشانده (به مدت طولانی بجوشانید) ۳۰ در هزار

مواد شیمیایی شناخته شده در گیاه: برگ آن دارای دو قند از گروه هیکزیت ها^۱ (مانیت^۲ و اینوزیت) بعلاوه گلوکز، کُرسِثِرین (ماده زرد رنگ)، تانن، مالات کلسیم، یک روغن معطر و ویتامین C است.

پوست درخت، علاوه بر مواد ذکر شده، دارای گلوکوزیدی به نام فراکسین^۳ است که خاصیت تب بُر دارد.

زَرْبِین (نوعی سَرَو) - تیره سَرَوها

جنگلها - پایا

لاتینی: *Cupressus sempervirens*

cypres

فرانسه:



موارد استعمال: میوه درخت دارای مواد تانن دار است و اثر قابض ملایم و ضد التهاب دارد. متقبض کننده رگهاست و در اسهال و خونریزی به کار می رود.

عصاره تهیه شده از چوب و برگهای درخت به صورت بخور برای تسکین سرماخوردگی و سرفه های پی در پی و سیاه سرفه و همه بیماریهای مسری بسیار مؤثر است.

قسمتهای قابل استفاده گیاه: برگها و دانه ها.

اندازه: جوشانده ۲۰-۳۰ در هزار

عصاره مایع ۳۰ قطره

جوشانده قوی آن عرق پا را رفع و آن را خوشبو می کند.

جوشانده و الکل را به نسبت ۱ و ۴ مخلوط کنید، ۱۰-۱۵ گرم این

محلول را ۴ بار در روز و ۲ بار هنگام شب بر روی ملافه ها، پتو و بالش

کودکان مبتلا به سیاه سرفه بپاشید.

زردشک - تیره زرشکیان

لاتینی: *Berberis vulgaris*

فرانسه: epine- vinette



موارد استعمال: به عنوان شستشو دهنده، مقوی کبد، تب‌بر، مسهل (در غلظت زیاد) در ناراحتیهای کبد و کلیه‌ها و ضعف عمومی توصیه می‌شود. برای درمان ضعف قلب و دستگاه تنفسی (تنگی نفس)، دل دردهای ناشی از ورم کبدی، سوء هضم، یبوست، بواسیر، واریس، نفرس و رماتیسم بسیار مؤثر است.

پوست درخت را در معالجه یرقان، سنگ کیسه صفرا و کلیه توصیه می‌کنند.

اثر شستشودهنده و ضد عفونی کننده آن در رفع اعتیاد به کار می‌رود. اگر خاصیت مسهلی گیاه شدیداً احساس شود می‌توان این اثر را با یک گیاه قابض خنثی کرد. قسمتهای قابل استفاده گیاه: میوه‌ها و خصوصاً پوست ریشه‌ها (در پاییز کنده شود).

اندازه: جوشانده ریشه‌ها ۱۰ در هزار (به مدت طولانی بجوشانند)

مایع رنگین ۱۰-۲۰ قطره

مواد شیمیایی شناخته شده در گیاه: ویتامین C، سه آلکالوئید (پریرین^۱، اکسیاکانتین^۲، پریمین^۳) و املاح معدنی.

زنجبیل شامی - تیره مرکبان

نقاط مرطوب - تابستان - پایا

Inula helenium لا تینی:

aunée فرانسه:



موارد استعمال: تقویت کننده مخاط، مؤثر در بیحرکتی مجرای گوارشی، روده‌ها و ناراحتیهای کبد، زیادی ترشحات سفید رجم و کم خونی است. مُدِر و عرق آور، رقیق کننده ترشحات مخاطی و آسان کننده دفع آنها در زکام (نژله) مجاری اداری و گوارشی و تنفسی و ضد خارش است. استعمال خارجی و داخلی: به عنوان ضد سودا، جرب و اکزما توصیه شده است.

چون اینولین گیاه اثر ضد عفونی کننده بر روی باسیل بیماری سل دارد، در مورد بیماران مسلول توصیه می شود. سرفه، احساس خفگی و دردهای سینه را کاهش می دهد. اشتها را زیاد و التهاب را آرام می کند. قسمتهای قابل استفاده گیاه: خصوصاً ریشه ها.

اندازه: جوشانده (برای استعمال داخلی) ۵-۱۰ در هزار

جوشانده (برای استعمال خارجی) ۳۰ در هزار

مایع رنگین ۱۰-۲۰ قطره

در غلظتهای بیشتر باعث حال به هم خوردگی و استفراغ می شود.

مواد شیمیایی شناخته شده در گیاه: ماده اصلی گیاه پلی ساکاریدی است نزدیک به نشاسته به نام اینولین؛ اسانس آن برای افراد کم خون و بیمارانی که دوره نقاهت را می گذرانند و سالخوردگان نیرو بخش کلی بدن است؛ بعلاوه

املاح معدنی بازسازنده، خصوصاً ترکیبات کلسیم و منیزیم و پتاسیم و سیلیسیم، دارد.

زوفای دارویی - تیره گبدیسان

کوهها - تابستان - پایا



لاتینی: *Hyssopus officinalis*

فرانسه: hysope

موارد استعمال: مُسَكِّن مجاری تنفسی، مقوِّی معده، محرِّک، نیروبخش و تقویت کننده است و به ترشحات غده‌ها کمک می‌کند. در موارد آب آوردگی، بیحرکتی و بیحسی مجاری گوارشی، دل‌درد، نفخ، زیادی ترشحات رحم اثر درمانی خوبی دارد. یکی از بهترین داروها برای بیمار یهای سینه، برونشیت و سینه پهلوست.

قسمتهای قابل استفاده گیاه: سرشاخه‌های گلدار (در ماههای تیر و مرداد).

اندازه: جوشانده ۱۵ در هزار

مواد شیمیایی شناخته شده در گیاه: مانند دیگر گیاهان تیره گبدیسان، به مقدار زیاد اسانس معطر و محرِّک دارد. دو نوع گلوکوزید آن (که یکی از آنها ساپونین دار است) اثر ضد بلغمی دارند. بعلاوه نمکهای سیلیسیم و پتاسیم موجود در گیاه در اثر دارویی آن سهیم اند.

زیرفون (نمدار جنگلی) - تیره نمداران

جنگل - تابستان - پایا



لاتینی: *Tilia sylvestris*

فرانسه: tilleul

موارد استعمال: معرق، تشنج زدا، مُسکِن است.

برای ناراحتیهای عصبی، هیستری، مالیخولیا، درد ناحیه قلب، میگرن، تشنج، بیخوابی، هیجانزدگی و حساسیت بیش از حد، تشنج ناشی از تب توصیه می شود. همچنین این دارو رقیق کننده خون و منبسط کننده رگهاست.

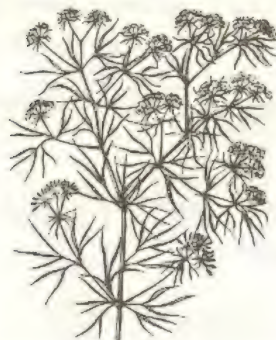
اخیراً از اثر درمانی آن برای باد مفاصل و روماتیسم یاد شده است.

قسمتهای قابل استفاده گیاه: گلها.

اندازه: دم کرده ۱۰ در هزار

مواد شیمیایی شناخته شده در گیاه: ماده مؤثر گل زیرفون یک اسانس دلیپذیر با بوی عسل است. در آن به نسبت زیاد لعاب و نمکهای منگنز وجود دارد که اثر تشنج زدایی این گیاه را باعث می شود. اخیراً نمکهای پتاسیم، منیزیم، منگنز و سدیم، یک گلوکوزید سالیسیل دار، یک هورمون گیاهی به نام فیتوسترین و یک ماده تلخ در این گیاه شناسایی شده اند.

زیره — تیره چتریان

لاتینی: *Cuminum cyminum*

فرانسه: cumin

قسمتهای قابل استفاده گیاه: دانه‌ها دارای همان خواص آنیسون و گشنیزند.
اندازه: دم کرده ۲۰-۲۵ در هزار

زیره سیاه — تیره چتریان



محل کشت — تابستان — دوساله

لاتینی: *Carum carvi*فرانسه: cumin des
montagnes, carvi

موارد استعمال: هضم کننده غذا، مُدِر، دافع بادشکم، زیاد کننده شیر است. با تراکم باد (هوای بلعیده شده) در معده، که بر قلب فشار می‌آورد، مقابله می‌کند.

قسمتهای قابل استفاده گیاه: دانه‌ها.

اندازه: ۵-۱۵ گرم در $\frac{1}{5}$ لیتر آب

مواد شیمیایی شناخته شده در گیاه: روغن معطری به نام کارون^۱ که مخصوصاً در دانه ها (میوه ها) تولید می شود.



ژنبستانای جارویی — تیره پروانه واران

بهار — پایا

لاتینی: *Genista scoparia*

فرانسه: genet

موارد استعمال: مُدِر بسیار قوی است. در موارد سنگ کلیه و مثانه، آب آوردگی، مسمومیت خون با اوره، یبوست، سَلْعَه، ضعف عمومی توصیه شده است. موارد عدم استعمال: برای بیماران مبتلا به طپش قلب توصیه نمی شود. قسمتهای قابل استفاده گیاه: فقط گلهای تازه مؤثرند.

اندازه: دم کرده گلهای تازه ۶—۸ در هزار (دو قاشق غذاخوری در یک لیتر آبجوش، ۳—۴ فنجان در روز بنوشند)

مایع رنگین ۲—۸ قطره

دارویی است بسیار قوی و باید با احتیاط مصرف شود.

مواد شیمیایی شناخته شده در گیاه: دارای اسپارتین^۲ (آکالوئیدی که مانند دیژیتالین^۳ بر روی قلب اثر نیرو بخش دارد)، اسکوپارین^۴ یا اسکوپاروزید^۵ (ماده زرد رنگی که اثر مُدِر بودن قوی گیاه را به آن نسبت

1) carvon 2) sparteine 3) digitaline 4) scoparine

5) scoparoside

می دهند)، بعلاۀ یک صمغ، یک مادۀ تلخ و تانن است.

سانیکولا - تیرۀ چتریان

لاتینی: *Sanicula europaea*

فرانسه: *sanicule*



موارد استعمال: تببر (در تبهای سبک) است و در بیماریهایی چون ورم معده و روده ها و اسهال خونی به کار می رود.

قابض، شستو دهنده و اشتها آور است. در ضعف بعد از بیماریهایی سئعۀ راشیتیسمی، بیماریهای کلیه، زخم معده مصرف آن توصیه شده است.

استعمال خارجی: برای درمان هر نوع زخم، سودا، کوفتگی، اثر ضد عفونی کننده و جوش دهنده دارد.

قسمتهای قابل استفاده گیاه: تمام گیاه، بخصوص سرشاخه های گلدار.

اندازه: جوشانده ۲۰-۳۰ در هزار

۱۰۰ گرم در یک لیتر آب حمام و کمپرس

مواد شیمیایی شناخته شده در گیاه: سرشار از تانن، صمغ، روغن معطری که محرک و ضد عفونی کننده است.

سُداب بدبو- تیره سُدابها

تابستان- پایا

لاتینی: *Ruta graveolens*

فرانسه: rue odorante, rue



موارد استعمال: تقویت کننده و متعادل کننده دستگاه عصبی است و در بیماری هیستری، تشنج و افسردگی استعمال می شود.

موارد عدم استعمال: چون خاصیت افزایش دهندگی عادت ماهانه را دارد، استعمال آن به هیچ عنوان برای زنان باردار توصیه نمی شود.

اثر مضطرب کننده گیاه در اندازه های زیاد در بسیاری موارد باعث مرگ نیز بوده است. در اندازه های کم گیاه با ارزشی است.

قسمتهای قابل استفاده گیاه: برگها.

اندازه: دم کرده ۵ در هزار

سُرخان قَنَطور یونی - تیره جَنَتیانان

مزارع - بهار - پایا

لاتینی: *Erythraea centaurium*

فرانسه: gentianelle, centauree



موارد استعمال: مقوی معده، اشتها آور، تب‌بر، خوشبو، دافع باد شکم است. برای درمان بیحرکتی مجرای گوارشی، اعمال کبد و کیسه صفرا، تبهای نوبه‌ای به کار رفتی رود.

قسمتهای قابل استفاده گیاه: سرشاخه‌های گلدار.

اندازه: دم کرده ۱۰ در هزار

مواد شیمیایی شناخته شده در گیاه: مهمترین مواد مؤثر آن عبارت‌اند از یک گلوکوزید تلخ به نام اریتورین^۱، و یک ماده دیگر قابل تبلور به نام اریتروسانتورین^۲، یک لاکتون^۳ به نام اریترون^۴، بالاخره بسیاری املاح معدنی، صمغ، لعاب و اسانس قرار.

1)érytaurine 2)érythrocentaurine 3)lacton
4)érytaurone



سرخ و لیک - تیره گل سرخیان

لاتینی: *Crataegus oxyacantha*

فرانسه: épine de mai, aubepine

موارد استعمال: قابض است، جوشانده میوه‌ها اثر ضد اسهال دارد.

تب بر است (به صورت «چای» تهیه شده از پوست تنه درخت). نرم کننده است، جوشانده گلها با غسل برای درمان التهاب و تورم و زخم مخاط گلو و دهان به کار می رود.

نیرو بخش قلب است.

مطمئنترین اثر گیاه این است که خاصیت آرام بخش و متعادل کننده کار قلب و دستگاه عصبی را دارد. استعمال مداوم و طولانی آن بیماریهای زیر را شفا می بخشد:

طپش قلب، تصلب شریانها، زیادی فشار خون، سرگیجه، دلهره و اضطراب، آثرین سینه، التهاب و انقباض شریان آئورت، تشنج، طنین گوش، اختلالات جریان خون بخصوص پس از یائسگی.

استعمال آن، برخلاف گیاهان دیگر، به مدت طولانی و در اندازه های

زیاد هیچ گونه عوارضی ندارد.

قسمتهای قابل استفاده گیاه: پوست درخت، میوه های سرخ آن (در آخر تابستان آنها را در حرارت کم خشک و نگهداری می کنند، قبل از مصرف باید میوه ها را خرد کرد).

اندازه: جوشانده پوست درخت ۲۰ در هزار (۴-۵ نیم فنجان)

۲۰-۳۰ در هزار (۴-۵ نیم فنجان)

جوشانده میوه‌ها

۲۰-۳۰ در هزار

«چای» گلها

۲۰-۳۰ قطره، سه بار در روز

مایع رنگین

مواد شیمیایی شناخته شده در گیاه: گلها حاوی روغن معطری است با اثر آرام‌بخش؛ تری میتیل آمین^۱ و مشتقات آن که تسکین دهنده و خواب‌آور است و در موارد تشنجهای قلب و عروق، زیادی فشار خون و میگرن مؤثر است. مؤلفان آلمانی وجود کراترین^۲ یا اکسیکانتین^۳ را، که آلکالوئیدی است مؤثر به عنوان مُسکِّن و ضد تشنج، در این گیاه ذکر کرده‌اند. در میوه آن، نوعی لاکتون، اسیدهای آلی، نشاسته، قند، لعاب و تانن وجود دارد.

سُبُل الطیب - تیره سُبُل الطیب

نقاط مرطوب - تابستان - پایا

لاتینی: *Valeriana officinalis*

فرانسه: herbe aux chats,

valériane

موارد استعمال: داروی بسیار خوب اعصاب است. برای معالجه هیستری و حالت‌های عصبی ناشی از آن مانند فلج ادراک، گرفتگی صدا، سردردهای شدید، طیش قلب، احساس خفگی، احساس داغی در گلو، سکسکه، نفخ، تشنج، ضعف عصبی، ضعف در عکس العمل، مایخولیا و بالاخره هيجانزدگی به کار می‌رود. سُبُل الطیب یکی از گیاهانی است که ارزش

1) trimethylamine 2) cratègeine 3) oxycanthine

بسیار عالی در درمان تشنج و هتجاندگی و اضطراب دارد. نیروبخش و مُسکِّن دردها و زخمهای ناشی از ضربه و کوفتگی است.

قسمتهای قابل استفاده گیاه: ریشه.

اندازه: دَم کرده ۱۰ در هزار

طعم دارو تا حدی ناخوشایند است و می توان با افزودن گل (بهار) نارنج، بادرنجبویه، ورون معطر، آسپرول و شَبَدَر شیرین یا نعنای (به اندازه بسیار کم) طعم مطبوعی به آن بخشید. مصرف الکل آن آسانتر و ارزش آن از عصاره (شیره) گیاه و یا مایع رنگین آن بیشتر است.

استعمال سُنبُل الطیب باید به مدت ۸-۱۰ روز ادامه یابد و سپس تا مصرف بعدی ۲-۳ هفته فاصله داده شود.

استعمال بیش از حد آن حس بینایی و شنوایی را کاهش می دهد.

مواد شیمیایی شناخته شده در گیاه: مهمترین مواد مؤثر آن عبارت اند از یک روغن معطر دارای «ایتریزو والر یانیک بُرنئول»^۱ و ترکیبات مختلف از همین دسته مواد شیمیایی، اترهای بوتیریک، استیک، فورمیک و پرو پیونیک، بعلاوه نمکهای معدنی - آلی گوناگون، یک گلوکوزید و یک آلکالوئید.

سُنبُل خَتایی - تیره چتریان

تابستان - پایا



لاتینی: *Angelica archangelica*

فرانسه: herbe des anges,
angelique

موارد استعمال: تشنج زداست و برای درمان تشنج (لرن) معده، روده و تنگی

نفس با منشأ عصبی به کار می رود.

تقویت کننده در موارد کم خونی و زیاده ترشحات سفید رجم است.

رقیق کننده ترشحات مخاط است و در نتیجه به دفع آنها کمک می کند.

برای معالجه بیماری برونشیت، خصوصاً برونشیت مزمن، توصیه شده است.

برای درمان تنگی نفس برونشیتی و قلبی، هضم مشکل و نفخ نافع و نیروبخش کلی بدن است.

قسمتهای قابل استفاده گیاه: ریشه ها، برگها و دانه ها.

اندازه: «جای» تهیه شده از دانه ها ۲۰ در هزار

جوشانده ریشه ۲۰ در هزار

مایع رنگین ۱۰-۶۰ قطره

مواد شیمیایی شناخته شده در گیاه: ریشه ها و دانه ها سرشار از روغن معطر،

صمغ و بخصوص ریشه آن دارای املاح معدنی بازسازنده به مقدار زیادند.

در اندازه های زیاد، تحریک کننده دستگاه عصبی و باعث بیخوابی

است. توصیه می شود که دم کرده آن از ۲۰ گرم در لیتر آب (یعنی یک قاشق

چایخوری ریشه کوبیده شده در $\frac{1}{2}$ لیتر آب) غلیظتر نباشد.

سیاه توسه - تیره عَنَابِیان

درختچه نواحی مرطوب



لاتینی: *Rhamnus frangula*

فرانسه: frangule, aulne noir, bourdaine

موارد استعمال: ملین، مُسهل ضعیف یا قوی (برحسب غلظت دارو) و یکی از بهترین داروها برای رفع یبوست است. تقویت کننده کلیه ها و کیسه صفراست. قسمتهای قابل استفاده گیاه: پوست خشک شده درخت (پوست تازه استفراغ آور است).

اندازه: جوشانده ۱۰ - ۶۰ در هزار

مواد شیمیایی شناخته شده در گیاه: پوست درخت دارای ماده مؤثرستی و استفراغ آوری است که پس از اکسید شدن در هوای خشک به مدت چند ماه از بین می رود. خواص درمانی این گیاه از مواد دارویی متعددی ناشی می شوند که از دسته شیمیایی اُکسی متیل آنتراکینون^۱ ها هستند، مانند فرانگولین^۲، رامنیتین^۳، اِمودین^۴، رافنوکسانتین^۵؛ بعلاوه در آن صمغهای گیاهی، لعابها و ترکیبات گلوئییدی یافت می شود.

1)oxymethylanthraquinones 2)franguline
3)rhamnetine 4)emodine 5)rhamnoxanthine

سیر خوراکی - تیره سوستیان

محل کشت - شنزارها - تابستان - پایا

لاتینی: *Allium sativum*

فرانسه: ail



موارد استعمال: بر اثر اسانس مخصوصی که دارد ضد عفونی کننده ای قوی برای مجاری گوارشی و تنفسی و ادراری، ضد کرم، محرک عمومی است (این اسانس از ریه ها دفع می شود). در بیماری های گریپ، برونشیت، سیاه سرفه، تنگی نفس، سل ریوی و غانقرایای ریوی نافع است. پائین آورنده فشار خون؛ حل کننده ذرات جامد خون، که موجب سخت شدن دیواره شریانها می شوند، ورقیق کننده خون است. سیر بهترین دارو برای بیماری تصلب شریانها به شمار می رود. ضد کرم (گشنده اکسیور) است.

در موارد زیادی فشار خون، رماتیسیم، سیاتیک، تورم ساق پا، واریس، بواسیر، و غیره بسیار مؤثر است.

استعمال خارجی: غصارة سیر به غلظت یک در هزار (حل شده در آب مقطر به اضافه ۲-۳ درصد الکل جهت نگهداری آن) برای درمان چرک زخمها به کار می رود؛ یا در دردهای مفصلی، با خاصیت «کشیدن خون به طرف پوست»^۱، درد را کاهش می دهد. سیر را له کنید و روی پارچه نازک (به صورت باند) قرار دهید و بر موضع بگذارید.

موارد عدم استعمال: مصرف آن برای مبتلایان به ناراحتیهای پوستی مضر است. همچنین مادرانی که بچه شیر می دهند باید از مصرف آن خودداری کنند، زیرا باعث تحریک مخاط نوزاد می شود.
قسمتهای قابل استفاده گیاه: پیاز گیاه.

اندازه: مایع رنگین ۲۰-۴۰ قطره (برای پایین آوردن فشار خون و رفع اختلالات جریان خون سه بار در روز مصرف شود).
جوشانده ۲-۳ قطعه سیر را به مدت ۲۰ دقیقه در شیر بجوشانید و برای دفع کرم اکسیور و رفع آب آوردگی مصرف کنید.

مصرف یک قطعه سیر خام در روز سلامتی را تضمین می کند.
مواد شیمیایی شناخته شده در گیاه: اسانس آلیلیک^۱ به مقدار زیاد.

سیراب رسمی - تیره میمونیان

بهار - پایا

لاتینی: *Veronica officinalis*

فرانسه: *thé d' Europe,*

véronique

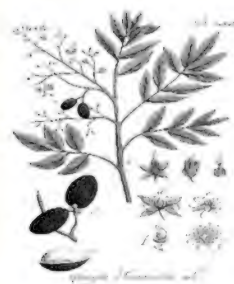


موارد استعمال: معطر کننده، محرک قوا، تحلیل برنده، رقیق کننده ترشحات مخاط و دافع آنها (خلط آون)، مُسکِّن مجاری تنفسی و مُدِر است.
برای التهاب مزمن مخاط ریه، بیمار یهای سل ریوی، برونشیت،

^۱ essence allylique

کم کاری مجاری گوارشی، نفرس و روماتیسم مصرف آن توصیه می شود.
 قسمت‌های قابل استفاده گیاه: تمام گیاه.
 اندازه: جوشانده: ۲۰ در هزار (فقط چند لحظه بجوشانید و یک فنجان،
 ۲۰-۳۰ دقیقه قبل از غذا بنوشید)
 مواد شیمیایی شناخته شده در گیاه: یک گلوکوزید، یک ماده تلخ، تانن،
 یک ساپونین، صمغ، بسیاری نمک‌های معدنی و یک اسانس معطر.
 معمولاً مخلوط با گیاهان دیگر مصرف می شود.

سیماروبا- تیره سداب‌ها



لاتینی: *Simaruba officinalis*

فرانسه: simarouba

موارد استعمال: کمک کننده به هضم غذا، تب‌بر و قابض است و برای درمان
 بی‌اشتهایی، آب‌آوردگی، بیماری‌های عفونی، مالاریا و اسهال خونی توصیه
 می‌شود.

قسمت‌های قابل استفاده گیاه: پوست درخت.

اندازه: جوشانده ۸ در هزار

سمفیتوم - تیره گاوزبانیان

لاتینی: *Symphytum officinale*فرانسه: langue de vache,
consoude

موارد استعمال: نیروبخش و قایض ملایم است.
در تجدید بافتهای داخلی و خارجی بدن و همچنین در بیماریهای
ورم روده، زخم معده و زخمهایی که دیرجوش می خورند بسیار مؤثر است.
نام گیاه با توجه به عمل جوش دهنده آن بر روی شکستگی
استخوانها و زخمهای استخوانی انتخاب شده است (در این موارد جوشانده
غلظت برای شستشو به کار می رود).
در تورم لوزه ها، ترک خوردگی و شکاف خوردگی پستانها و همه
حساسیتهای پوستی توصیه شده است.

قسمتهای قابل استفاده گیاه: ریشه ها.

اندازه: جوشانده (برای مصرف داخلی) ۲۰ - ۳۰ در هزار

جوشانده (برای مصرف داخلی) ۳۰ - ۵۰ در هزار

مایع رنگین ۱۰ - ۲۰ قطره



سینه دارو- تیره گاوزبانان

بهار- پایا

لاتینی: *Pulmonaria officinalis*

فرانسه: pulmonaire

موارد استعمال: درمان مؤثر بیماریهای سینه، ضد التهاب، مُسکِّن و معرق است و برای همه ناراحتیهای تنفسی توصیه می شود.
این دارو از زمان بسیار قدیم شناخته شده است.

قسمتهای قابل استفاده گیاه: تمام گیاه.

اندازه: جوشانده ۳۰-۴۰ درهزار

۳۰-۳۰ گرم گیاه را در یک لیتر آب سرد بخیسانید و سپس ۲-۳ دقیقه بجوشانید. پس از سرد شدن (به مدت ۱۰ دقیقه) ۳-۵ فنجان در روز با فاصله منظم بنوشید.

مواد شیمیایی شناخته شده در گیاه: بسیار نزدیک به گل گاوزبان و دارای همان مواد مؤثر و مقدار فراوان سیلیسم، نترات پتاسیم و یک لعاب است.

شاه بلوط هندی - تیره شاه بلوط هندی

درخت مناطق مرطوب و گرم



لاتینی: *Aesculus hippocastanum*

فرانسه: chataigne de cheval,

marronnier d' Inde

موارد استعمال: غلظت خون را کم می کند و اثر منقبض کننده بر روی عروق سطحی بدن دارد. چون اثر آن گند ولی مطمئن است، توصیه می شود مصرف آن به مدت طولانی ادامه یابد. اثر بیخس کننده آن بر روی بواسیر سریع است.

مصرف آن برای درمان بواسیر، واریس، فلیبت، احتقان کبدی، تورم و احتقان بیضه ها توصیه می شود.

قسمتهای قابل استفاده گیاه: پوست درخت، برگها و دانه ها.
اندازه: استفاده از این گیاه به صورت دم کرده یا جوشانده عملی نیست زیرا مقدار زیادی از آن باید مصرف شود.

استعمال غصارة تهیه شده در داروخانه توصیه شده است. چون شیرۀ مایع و الکلاتور آن بر اثر طول زمان اثر خود را از دست می دهد، فقط الکلاتور ثابت شده این گیاه توصیه می شود.

شاه بلوط هندی داروی مؤثری است و قیمت آن نیز ارزان است.

در بهار از پوست شاخه های جوان می توان جوشانده تهیه کرد (۴۰)

درهزان).



شاهترهٔ طبّی - تیرهٔ شاهترگان

مزارع، باغها - بهار - یکساله

لاتینی: *Fumaria officinalis*

فرانسه: herbe à la jaunisse,
fumeterre

موارد استعمال: اشتهاآور، تصفیه کنندهٔ خون، مُدر، تب‌بر، ضد چرک، ضد اسکوربوت، درمان کنندهٔ جوشهای پوست و خارش و ناراحتیهای کبد و طحال است.

در مداوای تصلب شریانیها مؤثر است.

قسمتهای قابل استفادهٔ گیاه: تمام گیاه (بهار تا پاییز).

اندازه: دَم کرده ۲۰ در هزار

مواد شیمیایی شناخته شده در گیاه: مهمترین مواد مؤثر آن عبارت‌اند از یک آلکالوئید به نام فومارین^۱ و اسید فوماریک^۲ که عموماً همراه با پتاسیم، سدیم و کلسیم است.



شَبَدِرِ آبِی — تیره جَنَتیانَا

باتلاقها — بهار — پایا

لاتینی: *Menyanthes trifolia*

فرانسه: trèfle d' eau, menyanthe

موارد استعمال: تصفیه کننده خون، نیروبخش، تقویت کننده معده، تب‌بر، افزایش دهنده عادت ماهانه است.

در بیماری‌های راشیتیسسم، فساد خون یا اسکوربوت، بیماری‌های پوستی، قطع یا عدم بروز عادت ماهانه، هضم مشکل، کمی اشتها، و نیز بیماری‌های کبدی، تب‌های نوبه‌ای، روماتیسم، نقرس مؤثر است. قسمت‌های قابل استفاده گیاه: برگ‌ها و گل‌ها (خرداد تا مرداد).

اندازه: جوشانده ۲۰ در هزار

مایع رنگین ۱۰ — ۲۰ در هزار

شَبَدِر شیرین — تیره پروانه‌واران

لاتینی: *Melilotus officinalis*

فرانسه: melilot



موارد استعمال: مُسکِّن، تشنج‌زدا و خواب‌آور است. مصرف آن مخصوصاً

برای کودکان و اشخاص ضعیف توصیه شده است.

برای دردهای ناحیه زیر شکم (در زنان)، همچنین برای اشخاص عصبی و تحریک‌پذیر و بیخواب مصرف آن بسیار مؤثر است.

برای کلیه‌ها و مثانه مفید است. و بالأخره برای معطر کردن البسه و وسایل تختخواب به کار می‌رود (گیاه خشک را در کیسه‌های کوچک در گنجه البسه و ملافه‌ها قرار می‌دهند).

قسمتهای قابل استفاده گیاه: سر شاخه‌های گلدار.

اندازه: دم کرده ۴۰ در هزار

۲-۳ قاشق غذا خوری در نیم لیتر آب به مدت ۱۰-۱۵ دقیقه دم

بکشد و سپس مصرف شود.

مواد شیمیایی شناخته شده در گیاه: کومارین با اثر مُدر، مشتقات اسید بتروائیک، یک اسانس ضد عفونی کننده و املاح معدنی فراوان.

شُمشاد- تیره قرفیون

بهار- پایا

لاتینی: *Buxus sempervirens*

فرانسه: bois benit, buis



موارد استعمال: تصفیه کننده خون، عرق‌آور و تب‌بر است. با وجود اثر بسیار خوبی که دارد خیلی کم مصرف می‌شود. برای ناراحتیهای کبدی و تب مردابی توصیه شده است.

قسمتهای قابل استفاده گیاه: برگها و سر شاخه‌ها، پوست ریشه‌ها (بخصوص

برای روماتیسم).

اندازه: جوشانده ۲۰-۳۰ در هزار

مایع رنگین ۱۵-۲۰ قطره

مواد شیمیایی شناخته شده در گیاه: پنج آلکالوئید: بوکسین^۱، پارابوکسین^۲، بوکسینیدین^۳، پارابوکسینیدین^۴ و بوکسینامین^۵ در آن تشخیص داده اند.



شمعدانی برگ گرد- تیره شمعدانیان

تابستان - یکساله

لاتینی: *Geranium robertianum*

فرانسه: *geranium robertin,*

herbe à Robert

موارد استعمال: قایض و نیروبخش، جوش دهنده زخمهاست.

برای درمان غده و سرطان رجم، معده و دیگر اندامهای داخلی از آن استفاده شده است. اسهال و خونریزی داخلی را مداوا می کند. برای بیماریهای قند و مسمومیت خون با اوره اثر درمانی خوبی دارد.

استعمال داخلی: ۳- ۴ فنجان کوچک در روز قبل از غذا یا بین آنها بنوشید.

استعمال خارجی: به صورت غرغره در بسیاری حساسیتهای دهان و حلق مؤثر است. ۵۰ گرم گیاه در نیم لیتر آب به عنوان گُمپِرِس برای درمان

1)buxine 2)parabuxine 3)buxinidine

4)parabuxinidine 5)buxinamine

التهابات اعصاب، ماهیچه‌ها، حساسیتهای پوستی، زخمها استعمال می‌شود. شستشوی رَجم برای زنانی که از زیادی ترشحات سفید رَجم یا تورم آن رنج می‌برند توصیه می‌گردد.

قسمتهای قابل استفاده گیاه: تمام گیاه.

اندازه: دَم کرده ۱۰-۱۵ در هزار

جوشانده ۲۰ در هزار (به مدت خیلی کم بجوشانید)

مواد شیمیایی شناخته شده در گیاه: یک روغن معطر، صمغها و یک تانن.



شنبلیله — تیره پروانه‌واران

محل کشت — تابستان

لاتینی: *trigonella foenum
graecum*

فرانسه: *fenugrec*

موارد استعمال: نیروبخش و محرک اشتها و هضم غذا، تقویت کننده اعصاب و ماهیچه‌هاست. برای درمان نقرس، بیماری قند، راشیتیزم، کم خونی، سلعه، لاغری توصیه می‌شود.

قسمتهای قابل استفاده گیاه: پودر دانه‌ها.

اندازه: یک قاشق چایخوری (با کمی مربا یا شربت) ۳-۴ بار در روز با هر وعده غذا مصرف می‌شود.

آرد شنبلیله به عنوان مَرَهْمٌ بهتر از آرد کتان است.

مواد شیمیایی شناخته شده در گیاه: دانه‌ها دارای مقدار زیادی اِسیٲین، به نسبت قابل توجهی لعاب و ساپونین، یک آکالوئید به نام تر یگونلین^۱، و مقدار

^۱trigonelline

کمی اسید نیکوتینیک خالص اند، بعلاوه سرشار از پرو ویتامین A و ویتامینهای B و C هستند. مواد چربی دارند آنها توأم با مواد مؤثر نیرو بخش و بازسازنده در مداوای لاغری، ضعف، ضعف اعصاب، کم خونی و ضعف اعمال بدن بسیار مؤثرند.

شیرین بیان — تیره پروانه واران

تابستان — پایا



لاتینی: *Glycyrrhiza glabra*

فرانسه: bois doux, réglisse

موارد استعمال: اشتها آور، خنک کننده، مُدِر و مُسَكِّن مجاری تنفسی و گوارشی و تناسلی است.

شیرین بیان، علاوه بر خواص ذکر شده، برای خوش طعم کردن داروها بسیار به کار می رود. طعم آن شیرین است و برای افرادی که زیاد دارو مصرف می کنند از این نظر که کمتر شکر به کار برند مفید است. از مصرف جوشانده آن خودداری شود، زیرا ماده اساسی دارو بر اثر جوشیدن طعم آن را گس می کند. اما این ماده به صورت دم کرده در مایع حل نمی شود.

اندازه: دم کرده ۱۰ در هزار

مواد شیمیایی شناخته شده در گیاه: در درجه اول، ماده ای شیرین به نام گلیسیریزین^۱ که در ترکیب آن کلسیم و پتاسیم نیز وجود دارند (اخیراً این

1) glycyrrhizine

ماده را که در ترکیب اسید گلیسیریز یک شرکت دارد احتمالاً ایجاد کننده بیماری قند شناخته اند، بعلاوه در آن ماده شیرین دیگری به نام مانیت، آسپاراژین، یک ماده رنگی زرد، یک روغن صمغی و املاح ازت دار فراوان یافت می شود.

عَشَقَّةٔ زمینی — تیرهٔ کبدیسان

بهار — پایا

لاتینی: *Glechoma hederacea*

فرانسه: glechome,

lierre terrestre



موارد استعمال: محرک ترشح صفراء، نیرو بخش و تشنج زد است.

اثر درمانی آن برای اندامهای تنفسی، گوارشی، تناسلی — ادراری نیز شناخته شده است. در بیماریهای مجاری تنفسی برای بازسازی مخاط موثر است.

قسمتهای قابل استفادهٔ گیاه: گیاه به هنگام گل دادن (بهار).

اندازه: گیاه خشک ۱۰ — ۲۰ در هزار

پس از ۱۰ — ۱۵ دقیقه خیساندن، آن را بجوشانید و پس از نیم گرم شدن، ۴ — ۵ فنجان در روز بنوشید.

مواد شیمیایی شناخته شده در گیاه: مقدار بسیار زیادی املاح معدنی چون نمکهای پتاسیم، کلسیم، سدیم و بخصوص سیلیسم همراه با اسانس محرک در بردارد.



عَلَفِ مبارک — تیره گل سرخیان

لاتینی: *Genum officinale*,

Geum urbanum

فرانسه: herbe de St- Benoît,

benoîte

موارد استعمال: قابض، مقوی، محرک، ضد خونریزیهای گوناگون، اسهال-خونی، اسهال، ورم روده؛ و تبُّر (ضد تبهای نوبه‌ای مانند مالاریا، تب مالت و غیره) است.

در واریس، فلبیت، احتقان ریوی و مغزی و اندامهای تناسلی زنان مؤثر است. این گیاه بر حسب طبیعت افراد تأثیر متفاوت دارد. تأثیر آن در مورد بیماری میگرن، میتریت، درد اعصاب بسیار چشمگیر بوده است. برای مقابله با بیماری آلومینوری توصیه می‌شود.

استعمال داخلی: یک قاشق غذاخوری گیاه خرد شده را در لیتر آب سرد به مدت یک ساعت بخیسانید، و سپس به مدت ۱-۲ دقیقه با حرارت ملایم بجوشانید؛ و پس از ۱۰ دقیقه، ۳-۴ بار در روز به مقدار نیم فنجان در فاصله غذاها بنوشید.

استعمال خارجی: برای حمام و کمپرس، ۵۰ گرم در لیتر آن را به مدت ۲ دقیقه بجوشانید؛ پس از سرد شدن، به مدت ۱۵-۲۰ دقیقه، ۲-۳ بار در روز به کار برید.

قسمتهای قابل استفاده گیاه: ساقه زیرزمینی معروف به ریشه علف مبارک و گلها.

اندازه: جوشانده ۵-۸ در هزار

مایع رنگین ۱۰ - ۲۰ قطره

پودر ۱ - ۴ گرم

استعمال دارو به این اندازه‌ها خاصیت قابض دارد و اگر ۵۰ درصد اضافه شود خاصیت تب‌بر خواهد داشت.

مواد شیمیایی شناخته شده در گیاه: ریشه گیاه دارای اوژنول است. این ترکیب معطر بر اثر فعالیت یک آنزیم بر روی گلوکوزیدی به نام رُئین^۱ در گیاه تولید می‌گردد؛ یک ماده مؤثر تلخ، که در بعضی مناطق به جای گنه گنه از آن استفاده می‌شود؛ و یک صمغ معطر، که در خاصیت نیروبخشی و مختصر تحریک کنندگی ریشه گیاه تأثیر دارد، در آن یافت می‌شود.

عَلَفِ هَفْت بِنْد - تیره ریواسیان

تابستان - یکساله یا دوساله

لاتینی: *Polygonum aviculare*

فرانسه: renouée des oiseaux,
renouée



موارد استعمال: قابض، بند آورنده خونریزیهای داخلی و خارجی، تصفیه کننده خون است.

در بیماریهای اسهال (انسان و حیوانات علفخوار)، خونریزیهای مختلف، اسهال خونی، ورم روده‌ها، زخم معده، بیماریهای مثانه و سرطان بسیار مؤثر است.
برای درمان بیماریهای سینه و گلو، سرفه، گرفتگی صدا و تنگی نفس

مفید است.

قسمتهای قابل استفاده گیاه: تمام گیاه (گیاه تازه بهتر از گیاه خشک است).

اندازه: جوشانده گیاه تازه ۲۰ در هزار (۴-۵ فنجان در روز بنوشند)

مایع رنگین ۱۵ قطره

مواد شیمیایی شناخته شده در گیاه: مقدار زیادی مواد تانن دار به صورت اسید گلیکوتانیک^۱ و نیز مقدار زیادی سیلیس و املاح معدنی گوناگون.

غاسول صابونی - تیره قَرَنُغلیان

مزارع کنار جاده ها - تابستان - پایا

لاتینی: *Saponaria officinalis*

فرانسه: saponaire



موارد استعمال: تصفیه کننده خون است و برای درمان ناراحتیهای کبدی، چاقی، بادمفاصل، ناراحتیهای لثفاوی، التهاب مخاط و بیماریهای پوستی توصیه می شود.

قسمتهای قابل استفاده گیاه: ریشه ها.

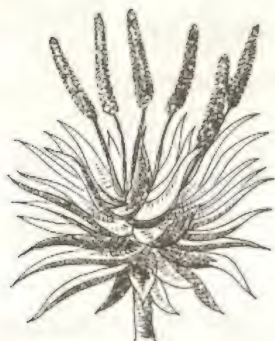
اندازه: جوشانده ۱۰ در هزار

با این غلظت هیچ گونه عوارضی ندارد.

مواد شیمیایی شناخته شده در گیاه: یکی از گیاهانی است که ساپونین

1) a.glycotannique

(هیتروزیدی که در آب کف می کند) فراوان دارد. به عنوان صابون هیچ گونه خطری برای پارچه ها و رنگ آنها ندارد.



غافث (دوای جگر) - تیره گل سرخیان

جنگلها، مزارع - تابستان - پایا

لاتینی: *Agrimonia eupatoria*

فرانسه: eupatoire des Grecs,

aigremoine

موارد استعمال: به عنوان قابض در موارد اسهال و خونریزی از دهان، به عنوان مُدرّ برای درد کلیه، به عنوان نیروبخش برای مخاط دهان و حلق، به عنوان برطرف کننده التهاب اندامهایی مانند کلیه، مثانه، رَجم و نیز برای درمان زخمهای داخلی به کار می رود. استعمال خارجی: برای افرادی که اجباراً زیاد صحبت می کنند مفید است.

قسمتهای قابل استفاده گیاه: برگها و گلها (هنگام گل دادن، در ماه تیر).

اندازه: جوشانده ۱۰ در هزار (مدت ۱۰ - ۱۵ دقیقه بجوشانید)

مایع رنگین ۲۰ قطره

غرغره کردن جوشانده غلیظ در حساسیتهای حلق، آئزین و بخصوص

زخمهای دهان توصیه می شود.

مواد شیمیایی شناخته شده در گیاه: به نسبت زیاد تائینهای گوناگون،

سیلیس، کلسیم، فیتوسترین^۱، یک صمغ چسبناک دارد.

غالیون — تیره روناسیان

مزارع مرطوب — تابستان



لاتینی: *Galium aparine*

فرانسه: gaillet gratteron

موارد استعمال: تشنج زدا، قایض، تحریک کننده ترشح صفرا و مُدر است.
در موارد چرکی شدن و ضعف کلیه، سنگ کلیه و مثانه، ورم کلیه،
بیماری قند، آب آوردگی و مخصوصاً در فربهی بیش از حد، ضمناً در موارد
بیماریهای سرطان و صرع توصیه می شود.
قسمتهای قابل استفاده گیاه: گلها و برگها.
اندازه: دم کرده ۱۰ — ۱۵ در هزار
چون بیش از این اندازه اثر گیاه بسیار شدید است، از آن تجاوز نشود.
مواد شیمیایی شناخته شده در گیاه: مواد مؤثر موجود در گونه های مختلف این
گیاه نزدیک به یکدیگرند.

بر اثر تحقیقات داروشناسان آلمانی، علاوه بر کومارین، یک روغن
معطر به نام هسپیریدین^۱ (گلوکوزید مخصوص تیره روناسیان)، اسیدهای
سیتریک و اکسالیک و کینیک، که خاصیت دَلَمه کردن شیر را دارند، در
این گیاه تشخیص داده شده اند.

۱) hesperidine



فراسیون - تیره لب‌دیسان

تابستان - پایا

لاتینی: *Marrubium album*,

Marrubium vulgare

فرانسه: *herbe vierge*,
marrube blanc

موارد استعمال: شستشو دهنده، رقیق کننده ترشحات مخاط، نیروبخش و اشتها آور، افزایش دهنده عادت ماهانه، محرک گوارش و گردش خون است. در تسکین تورم رجم و دهانه آن، تورم تخمدانها و زیادی ترشحات سفید رجم بسیار موثر است.

مخاط را پاک و دفع ترشحات ناسالم را آسان می کند، برای عادات ماهانه کم خون و دردناک مصرف می شود.

مصرف آن ایجاد حساسیت نمی کند اما طعم آن بسیار تلخ است.

قسمتهای قابل استفاده گیاه: سرشاخه های گلدار.

اندازه: ۱۰-۱۵ در هزار

چون مواد موثر گیاه در آب بسختی حل می شوند، باید غصاره یا مایع رنگین گیاه را از داروخانه ها تهیه کرد.

مواد شیمیایی شناخته شده در گیاه: در این گیاه، مانند دیگر گیاهان تیره لب‌دیسان، در درجه اول یک اسانس معطر و سپس یک ماده تنخ به نام ماروبیلین^۱، یک تانن، لعاب، یک ماده صمغی با فرمول پیچیده و نمکهای پتاسیم و آهن وجود دارند.

1) marrubiline

قره قاط سیاه— تیره قره قاط

کوهها— بهار— پایا



لاتینی: *Vaccinium myrtillus*

فرانسه: myrtille

موارد استعمال: قایض و نیروبخش است، تأثیر آن در سوخت مواد قندی شناخته شده است. در مداوای بیماری قند و ضد عفونی کردن مجاری ادراری، التهاب مثانه و اندامهای ادراری— تناسلی، و همچنین در اسهال های شدید، التهاب روده کوچک و انواع نژله بسیار مؤثر است. در ناراحتیهای پوستی مانند اگزما، نیز توصیه می شود.

قسمتهای قابل استفاده گیاه: برگها و میوه ها.

طرز تهیه جوشانده: ۱۰ گرم میوه خشک را در $\frac{1}{5}$ لیتر آب نیم گرم به مدت ۱—۲ ساعت بخیسانید، سپس با حرارت ملایم به مدت ۱۵ دقیقه بجوشانید، پس از سرد شدن، آن را از صافی بگذرانید و ۳—۴ فنجان از این جوشانده در روز بنوشید.

قنطور یون ستاره ای— تیره مرگبان

تابستان— یکساله یا دو ساله

لاتینی: *Centaurea calcitrapa*

فرانسه: chausse- trappe, chardon étoilé

موارد استعمال: مانند تاتاری است.

کاج صنوبری - تیره کاجها

محل کِشت - پایا

لاتینی: *Pinus sylvestris*

فرانسه: pin sylvestre, pin



موارد استعمال: داروی بیمار یهای سینه، محرک و ضد عفونی کننده است. برای درمان سرفه، برونشیت، ذات الریه، ورم حنجره، تنگی نفس و بیماری سل مؤثر است. همچنین تقویت کننده اعضای صوتی است. به عنوان مُدِر و تصفیه کننده برای تمام ناراحتیهای کلیه و مثانه توصیه می شود.

گیاه با ارزشی است و باید بیشتر از آن استفاده شود.

استعمال خارجی: از برگهای سوزنی، پوست درخت و جوانه ها در حمام دادن و گُمپرس استفاده می شود. خواص آن عبارت اند از تحریک گردش خون، تقویت ماهیچه ها و اعصاب در کودکان ضعیف و سالخوردگان و افرادی که بر اثر کار زیاد یا بیماری ضعیف شده اند. قسمتهای قابل استفاده گیاه: جوانه ها (انواع مختلف، در فصل بهار).

اندازه: دَم کرده ۲۰-۴۰ در هزار

مایع رنگین ۱۰-۲۵ قطره

مواد شیمیایی شناخته شده در گیاه: اسانس غلیظ (محلول در آب) دارای ۳۵-۴۰ درصد روغن معطر خالص است. غُصاره مایع کاج (به صورت شیره غلیظ به رنگ قهوه ای تیره) دارای تانن بسیار، ۸-۱۰ درصد اسانس خالص، صمغ، لعاب و مواد تلخ است.

۵۰-۱۰۰ گرم از شیرۀ مذکور را در آب وان حمام حل می کنند و بیمار را مدتی در آن قرار می دهند. اگر شیرۀ درخت در دسترس نباشد، ۱۰۰ گرم برگ و جوانه (۵۰ گرم از هریک) را در ۲-۳ لیتر آب سرد بخیسانند و سپس آن را بجوشانند؛ و پس از سرد شدن به مدت ۱۰-۱۵ دقیقه، به کار برند.

کارلینای رسمی - تیره مرکبان

تابستان - دو ساله



لاتینی: *Carlina acaulis*

فرانسه: chardon doré, carline

موارد استعمال: مُدِر، معرق، پاک کننده و جوش دهنده سریع زخمهاست و برای اِکزما، جوش و خارش پوست مفید است. بیشتر برای خاصیت مُدِر بودن از آن استفاده می شود. اثر آن در مداوای آب آوردگی، نَزْلۀ مجاری اداری، ضعف معده و سرطان خوب است.

قسمتهای قابل استفاده گیاه: ریشه ها.

اندازه: جوشانده ۲۰-۳۰ در هزار

برای غرغره کردن در مقابله با سرطان زبان و شستشوی جوشهای پوست نیز به کار می رود.



کاسنی دشتی — تیره مرگبان

باغها و مزارع — تابستان — پایا

لاتینی: *cichorium intybus*

فرانسه: *chicorée sauvage*

موارد استعمال: تصفیه کننده خون، تب بر، ملین، مقوی معده است و خصوصاً برای تصفیه خون در بیماریهای پوستی بسیار با ارزش شناخته شده است. فعالیت معده و کبد را نیز زیاد می کند. خون را پاک و تصفیه می کند و رنگ و رو را باز و با نشاط می سازد.

قسمتهای قابل استفاده گیاه: برگها (به هنگام گل دادن گیاه).

اندازه: دم کرده ۱۰ در هزار

مواد شیمیایی شناخته شده در گیاه: دارای یک ماده تلخ گلوکوزیدی به نام سیکورین^۱ و بسیاری املاح معدنی، خصوصاً نمک پتاسیم، است.

^۱cichorine

کاکتج - تیره بادنجانیان

مزارع و باغها - تابستان - پایا



لاتینی: *Physalis alkekengi*

فرانسه: cerise d' hiver,

alkékenge

موارد استعمال: مُدِر و مُلین است. اگر با دُم اسب و مَرغ خزنده همراه باشد، در بیماریهای کلیه و مثانه دارویی است بسیار موثر، و یکی از بهترین داروها برای نقرس است.

اندازه: جوشانده (به مدت طولانی) ۱۵ درهزار

مایع رنگین ۱۵ قطره

گَنان - تیره گَنانیان

محل کِشت (نقاط مرطوب) - تابستان



لاتینی: *Linum usitatissimum*

فرانسه: lin

موارد استعمال: برای انواع ناراحتیهای گوارشی و ادراری مانند ورم روده، یبوست، ورم کلیه و مثانه و شاشبند اثر درمانی خوبی دارد.

خاصیت نرم کننده آن باعث تسریع در رسیدن دُم‌لها، کورکها می‌شود. در درمان سوزاک موثر شناخته شده است.

استعمال خارجی: جوشانده آن تسکین دهنده بعضی بیماریهای پوستی مانند سودا و اِکزما (به صورت شستشو دادن موضع) است. از آرد کتان به عنوان مرهم بسیار استفاده می‌شود.

طرز تهیه مرهم: به نسبت ۱ قسمت آرد کتان و ۱۳ قسمت آبجوش (آب بدون آهک، مانند آب باران یا آب مقطر) را با چند قطره روغن مخلوط کنند و بر روی پوست قرار دهند.

قسمتهای قابل استفاده گیاه: دانه‌ها.

اندازه: جوشانده ۱۰-۱۵ در هزار

یک قاشق غذاخوری دانه را در یک لیوان بزرگ آب گرم، در طول شب بخیسانند و مایع لعابدار حاصل را، صبح روز بعد قبل از صرف صبحانه بنوشند.

مواد شیمیایی شناخته شده در گیاه: مقدار زیادی روغن پُر مایه، لعاب، پروتئین و سیلیس دارد.

کدوی تخم— تیره خیار یان



لاتینی: *Cucurbita pepo*

فرانسه: citrouille, courge

موارد استعمال: تخم کدو دافع کرم تنیا (کرم کدو) و پوست دانه آن برای ورم مزمن معده و روده نافع است. گوشت این میوه حجیم، که سرشار از آب و

لعاب و سلولز است، نرم کننده و مُلَتِن سبکی است و بویژه برای افراد مبتلا به تورم و التهاب معده و روده (مخصوصاً روده کوچک) بسیار مفید است. بعلاوه دارای قند و مواد چربی است. مصرف آن برای افراد فربه، بدون ترس از اضافه شدن وزن، توصیه می شود. گوشت نرم و لعابدار و انباشته از سلولز آن می تواند بوی مواد دفعی را در روده از بین ببرد.

طرز استعمال: یک روز ناشتا بمانید و جز کمی شیرچیزی نخورید، ۶۰-۸۰ گرم مغز دانه تازه کدو را خرد کرده با غسل مخلوط کنید و بخورید؛ و یک ساعت بعد، ۳۰ گرم روغن کرچک مصرف کنید. برای کودکان مقدار دانه بین ۳۰-۵۰ گرم، به نسبت سَنَشان تغییر می کند.

قسمتهای قابل استفاده گیاه: دانه ها، گوشت میوه.
مواد شیمیایی شناخته شده در گیاه: داروشناسان فرانسوی ماده مؤثر دفع کننده کرم را در مغز دانه کدو شناسایی کرده اند. مصرف طولانی آن هیچ خطری ندارد.

در گوشت میوه کدو لعاب، سلولز فراوان، قند و مواد چربی وجود

دارد.

کَلَم - تیره چیبائیان

محل کِشت - بهار - یکساله یا دوساله

لاتینی: *Brassica oleracea*

فرانسه: chou



موارد استعمال: جوشانده غلیظ آن برای شستشوی زخمهای واریسی و جوش دادن آنها و تسکین التهاب مصرف می شود.

مواد شیمیایی شناخته شده در گیاه: در برگها اسانس سولفوردار وجود دارد و در نتیجه شیرۀ تازه آن دافع کرم است.

کله گربه - تیره بُدیسان

مزارع و جنگلها

لاتینی: *Galeopsis ochroleuca*

فرانسه: *galeopsis*



موارد استعمال: برای درمان بیماری سل روده‌ای و ریوی، تورم چرکی کلیه‌ها، تورم مثانه و روده‌ها، گلودرد و برونشیت بسیار مؤثر است.

قسمتهای قابل استفاده گیاه: تمام گیاه.

اندازه: جوشانده ۱۵ در هزار

جوشانده را، پس از ته‌نشین شدن، با عسل شیرین کنید و دوباره بجوشانید؛ ۳-۴ فنجان از آن در روز بنوشید.

مواد شیمیایی شناخته شده در گیاه: مقدار زیادی سیلیس، مقدار کمی روغن معطر و املاح معدنی فراوان.

گما - تیره چتریان

کوههای بلند - تابستان - پایا

لاتینی: *Levisticum officinale*فرانسه: *ache des montagnes,**livèche*

موارد استعمال: معطر کننده، مُدرّ، تصفیه کننده خون و مختصری افزایش دهنده عادت ماهانه، اشتهاآور است و برای درمان نفرس و روماتیسم، دل دردهای ناشی از ورم کلیه و بیماریهای پوستی (جوش، دُمَل، خارش) بسیار موثر است.

در موارد آب آوردگی، دل دردهای ناشی از بیماری کبد، بیماریهای مزمن قلب، قطع یا عدم بروز عادت ماهانه و درد دوره ماهانه بسیار توصیه می شود.

قسمتهای قابل استفاده گیاه: ریشه ها بخصوص خاصیت درمانی دارند.

در ماههای شهریور و مهر ریشه ها را می کنند و پس از شستن با دقت، خشک می کنند، سپس آنها را به قطعات مکعبی کوچک یا به صورت پودر آماده استفاده می سازند.

مواد شیمیایی شناخته شده در گیاه: مانند کرفس دارای روغن معطری است سرشار از ترپینول^۱ و صمغ معطر.

1)terpineol

کنگر فرنگی (انگنار) - تیره مرکبان

محل کشت - قایستان - پایا

لاتینی: *cynara scolymus*

فرانسه: artichaud



موارد استعمال: نیروبخش، مقوی معده، تب‌بر و مُدر، بخصوص تحریک کننده ترشح صفراست. در ناراحتیهای مفاصل، روماتیسم، تورم کلیه به کار می‌رود.

قسمتهای قابل استفاده گیاه: برگها.

اندازه: جوشانده ۴ برگ در ۱ لیتر آب

مایع‌رنگین ۱۰ قطره

یادآوری: جوشانده برگها بسیار تلخ است و برای معده‌های حساس قابل تحمل نیست. در موارد حساسیت کبد، خوردن ۲ قرص تهیه شده از عصاره گیاه با هر وعده غذا بسیار مؤثر است.

مواد شیمیایی شناخته شده در گیاه: ماده مؤثر تلخ، اینولین و املاح معدنی مختلف.



کیسه کشیش - تیره چلیپائیان

جاده ها - تمام سال (بهار تا

پاییز) - یکساله

لاتینی: *capsella bursa-*

pastoris

فرانسه: *capselle, thlapsi,*

bourse a pasteur

موارد استعمال: قابض، منعقد کننده خون، پایین آورنده فشار خون است و در مواردی خونریزی رحم (خارج از دوره ماهانه)، استفراغ همراه با خون، عادت ماهانه با خونریزی زیاد (یا تکرار بیش از حد آن)، خونریزی از بینی، واریس و بواسیر توصیه شده است.

در بیماری هموفیلی یکی از مهمترین درمان کننده هاست (این بیماری از کمبود فیبرین در خون عارض می شود و از انعقاد خون در مواقع جراحی جلوگیری می کند).

قسمتهای قابل استفاده گیاه: تمام گیاه.

اندازه: جوشانده ۱۰-۱۵ در هزار

مایع رنگین ۱۵-۲۰ قطره

مواد شیمیایی شناخته شده در گیاه: مانند دیگر چلیپائیان دارای اسانس گوگرددار و ویتامین C است و به این علت اثر نیرو بخش، ضد اسکوربوت و تصفیه کننده خون دارد.

مواد شیمیایی شناخته شده در گیاه: برگها دارای مقدار بسیار زیادی مواد موثرند که مهمترین آنها عبارت اند از یک آکالوئید (ژوگلاندين)، یک اینوزیت با ترکیبی نزدیک به گلوکز (محرک ماهیچه هاست)، انواع گوناگون تانن، دو گلوکوزید مشخص، یک روغن معطر محرک و املاح معدنی فسفردار گوناگون.

ضمناً هر کیلو پوست میوه سبز گردو ۳۰ گرم ویتامین C دارد که ۳۰ برابر ویتامین C موجود در همان مقدار لیموترش است!

گریندلیا - تیره مرکبان

لاتینی: *Grindelia robusta*

فرانسه: *grindelia*



موارد استعمال: برای درمان بیماری سیاه سرفه موثر است.
اثر درمانی بسیار خوبی در تنگی نفس با منشأ عصبی، اختلال عصبی دستگاه تنفس، تنگی نفس، ورم کلیه و التهاب مخاط مثانه دارد.
قسمتهای قابل استفاده گیاه: سرشاخه های گلدار.
اندازه: مایع رنگین ۱۰ قطره (برای هر سال سن کودکان مبتلا به سیاه سرفه)
۳۰ قطره (روزی سه بار برای بزرگسالان)

گَرَنه دوپایه - تیره گَرَنه ها

تابستان - پایا

لاتینی: *Urtica dioica*

فرانسه: ortie piquante



موارد استعمال: به عنوان تقویت کننده معده، قایض، مُدرّ، حل کننده مواد در بدن؛ در ناراحتیهای معده، زخم معده و روده، سنگ کیسه صفرا و کلیه، آب آوردگی، یرقان، بیمار یهای سینه، گرفتگی گلو، خونریزی از راه دهان مصرف آن توصیه می شود.

برای درمان بیمار یهای پوستی (اکزما، دُمَل)، از دست دادن خون زیاد در دوره عادت ماهانه، بالآخره روماتیسم، نفخ، دل درد و بروز غده های سرطانی بسیار مؤثر شناخته شده است.

قسمتهای قابل استفاده گیاه: سر شاخه های گلدار (در فصل بهار).

ندازه: جوشانده (مدت کم بجوشانند) ۳۰ - ۵۰ در هزار (۳-۴) فنجان در روز.

در حالت تازه مؤثرتر است و توصیه می شود از آن مایع رنگین تهیه و نگهداری گردد.

مواد شیمیایی شناخته شده در گیاه: انواع نمکهای ازت، کلسیم، پتاسیم، منیزیم و سیلیسیم، اسیدهای تانیک و گالیک و فورمیک. نمکهای مذکور در بازسازی یاخته ها، رفع کم خونی و شستشوی اندامهای داخلی اثر بسیار خوب دارند.



گشنیز - تیره چتریان

محل کشت - تابستان - یکساله

لاتینی: *Coriandrum sativum*

فرانسه: coriandre

موارد استعمال: همان خواص آنیسون و زیره سیاه را داراست.

قسمتهای قابل استفاده گیاه: دانه ها.

مواد شیمیایی شناخته شده در گیاه: دانه دارای روغن معطری است که به مقدار زیاد کوریاندربول^۱، الکل ترپنیک، ایزومر برنثول یا کامفل^۲ دارد و بیشتر خواص گیاه از آنهاست. بعلاوه پکتین^۳، تانن، فورفول^۴، اسیدهای آلی گوناگون، قند، نشاسته، و بالأخره ویتامین C در آن تشخیص داده شده اند.

گلپر رسمی - تیره چتریان

مزارع مرطوب - تابستان - پایا

لاتینی: *Heracleum sphondylium*angelique sauvage,
berce

موارد استعمال: محرک قوی، هضم کننده و پاک کننده است.
در هضم مشکل، اختلال اعصاب، ضعف جنسی، ورمها، دملهای
عفونی، زخمهای مختلف (زخم معده) مؤثر است.
قسمتهای قابل استفاده گیاه: همه گیاه، مخصوصاً ریشه ها.

اندازه: جوشانده ۱۰ در هزار

مایع رنگین ۱۰-۱۵ در هزار



گل سرخ جنگلی - تیره گل سرخیان

لاتینی: *Rosa canina*

فرانسه: *rose sauvage*,
eglantier

موارد استعمال: گلاب آن، که قابض ملایم و خنک کننده است، برای چشم
و پوست صورت توصیه می شود. میوه آن از لفاف سرخ رنگ و آبداری تشکیل
شده است که دانه ها را در برمی گیرد. این لفاف قسمت دارویی گیاه را
تشکیل می دهد و یکی از بهترین مُدیرهاست. در بیمار یهای سنگ مثانه و دل
درد های مربوط به ورم کلیه به کار می رود.

اندازه: جوشانده (مدت طولانی بجوشانند) ۱۵۰ در هزار

قبل از جوشاندن، به مدت ۲-۳ دقیقه بخیسانند.

مواد شیمیایی شناخته شده در گیاه: در گلبرگها، اسانس معطر و تانن فراوان؛
در میوه، ویتامین C به مقدار زیاد، قند انگور، اسیدهای مالیک، سیتریک
و پکتین و بسیاری املاح معدنی و آلی و تانن وجود دارد.

گل‌سنگ ایسلند - تیره گل‌سنگها

لاتینی: *Cetraria islandica*

فرانسه: lichen d'Islande

موارد استعمال: ماده اصلی آن به نام سترارن^۱ ماده تلخی است که از خیساندن ۲۴ ساعته گل‌سنگ و یا جوشاندن آن در آب (با اضافه کردن یک قاشق کوچک پیکربنات سدیم) به دست می‌آید. این ماده خواص زیر را به دارو می‌بخشد:

نیروبخش و تقویت کننده معده، نیروبخش و بازسازنده بدن بیمار، تب‌بر، نرم کننده است و مختصری خاصیت مسهلی دارد که مانع از استفاده مداوم دارو می‌شود. برای درمان برونشیت، سرفه، حساسیتهای خلق نافع است.

هضم این ماده بسیار آسان است از این رو برای بیماران مسلول، معده‌های حساس و کودکان از شیر گرفته توصیه می‌شود.

سترارن مایعی است غلیظ و ژلاتینی که خاصیت رقیق کننده ترشحات مخاطی را دارد و در ضمن ماده غذایی مقوی و بازسازنده‌ای به شمار می‌آید (این مایع را با شیر و کمی عسل یا شیرین بیان مخلوط و مصرف می‌کنند).

مواد شیمیایی شناخته شده در گیاه: لعاب مُسکِن و نرم کننده، ماده تلخ

^۱cetrarin

نیروبخش با خاصیت ضد استفراغ و محرک اعمال گوارشی، و بسیاری املاح معدنی بازسازنده.



گل قاصد (کاسنی زرد یا شیر دندان)

تیره مرکبان - باغها، مزارع - پایا

لاتینی: *Taraxacum officinale*

فرانسه: dent de lion, pissenlit

موارد استعمال: در درجه اول محرک کیسه صفرا، اشتهاآور، کمک کننده به هضم غذا و لاغر کننده است.
تصفیه کننده خون، ملین است و برای ناراحتیهای کبدی داروی بسیار موثری شناخته شده است.
شیره گیاه در درمان بیماری قند، تصلب شریانها و ناراحتیهای گردش خون توصیه می شود.

قسمتهای قابل استفاده گیاه: ریشه و برگها.

اندازه: جوشانده ۲۰ در هزار

مایع رنگین ۱۵-۲۰ قطره

۲۰ گرم ریشه و ۲۰ گرم برگ را در یک لیتر آب، ۲ ساعت بخیسانید و سپس با حرارت ملایم چند لحظه به جوش آورید، پس از سرد شدن (۱۵-۲۰ دقیقه)، ۳-۴ فنجان در روز بنوشید.

مواد شیمیایی شناخته شده در گیاه: ریشه گیاه علاوه بر ماده تلخ، دارای اینولین (با ترکیبی نزدیک به نشاسته)، به علاوه یک دیاستاز به نام تیروزیناز^۱،

۱) tyrosinase

فیتوسترین^۱ (ترکیب ازت دار نزدیک به گلیسترین^۲ صفرا)، ویتامین D، دوآلکالوئید به نامهای تاراگساستیروول^۳ و اُموتاراگساستیروول^۴، یک صمغ و املاح معدنی گوناگون (مخصوصاً پتاسیم و منیزیم) است.

گل گاوزبان—تیره گاوزبانیان

باغها—تابستان—یکساله



لاتینی: *Borrigo officinalis*

فرانسه: *bourrache à fleurs*

bleues, bourrache

موارد استعمال: نرم کننده، مُسکِّن، خنک کننده است.
برای درمان همه ناراحتیهای مجاری تنفسی از جمله برونشیت و ذات الریه نافع است.
عرق آور است و برای تبهای دانه‌ای مانند سرخک، آبله، مخملک و نیز روماتیسم مفید است.
بر اثر وجود نیترات پتاسیم مُدر است و برگها خاصیت نرم کننده دارند.

قسمتهای قابل استفاده گیاه: گلها و برگها.

اندازه: «چای» (دم کرده گلها)

۱۰ در هزار

جوشانده برگها

۴—۱۵ در هزار

مواد شیمیایی شناخته شده در گیاه: مهمترین ماده مؤثر آن نیترات پتاسیم

1) phytostérine 2) cholestérine 3) taraxastyrol

4) homo-taraxastyrol

است که اثر بسیار مشخصی در دفع عرق و ادرار و در نتیجه سموم بدن دارد. داروشناسان آلمانی مواد مؤثر دیگری مانند آستاتهای مختلف، ترکیبات آمونیاکی، لعاب به مقدار زیاد، تانن و مقدار کمی اسانس معطر در این گیاه تشخیص داده‌اند.



گل گندم - تیره مرگبان

مزارع - تابستان - یکساله یا دو ساله

لاتینی: *Centaurea cyanus*

فرانسه: bleuet

موارد استعمال: خصوصاً برای شستشوی چشم در موارد ضعف دید و ورم چشم استعمال می‌شود. برای شستشو و ضد عفونی کردن دهان به کار می‌رود. به پوست استحکام می‌بخشد و آن را شاذاب و زنده نگاه می‌دارد. استعمال داخلی: مُدر، تحلیل برنده، ضد احتقان است و در التهاب و ورم کلیه‌ها، نفرس و رماتیسم مصرف می‌شود. قسمتهای قابل استفاده گیاه: گلها.

اندازه: جوشانده ۱۰-۱۵ در هزار

برای مصرف کمتر، ۲-۳ گرم گلهای خشک را در $\frac{1}{2}$ لیتر آب سرد با حرارت ملایم به جوش آورید و بلافاصله از روی آتش بردارید، پس از اینکه نیم گرم شد از صافی بگذرانید و مصرف کنید (استعمال داخلی و خارجی).

گل همیشه بهار - تیره مرگیان

محل کشت - تابستان - پایا

لاتینی: *Calendula officinalis*

فرانسه: souci



موارد استعمال: معرق، محرک قوا، تصفیه کننده خون و خصوصاً افزایش دهنده عادت ماهانه است. در عادت ماهانه کم خون، خون را افزایش می دهد و در مورد عکس آن جریان خون را متعادل می سازد. برای درمان زخم معده داروی مؤثری است. عده ای معتقدند استعمال مرتب آن از بروز بیماری سرطان پیشگیری می کند.

مصرف آن برای اشخاص مبتلا به ورم معده، روده و زخم مخاط آنها توصیه می شود.

استعمال خارجی: شیره تازه گیاه (به صورت کمپرس) برای از بین بردن میخچه پا و جوش صورت و نیز برای سوختگیها مفید است.

قسمتهای قابل استفاده گیاه: برگها و گلها (به صورت تازه یا مایع رنگین).

اندازه: جوشانده گیاه تازه ۱۵ در هزار

جوشانده گیاه خشک (با اثر کمتر) ۳۰ در هزار

مایع رنگین ۱۰ - ۲۰ قطره

مواد شیمیایی شناخته شده در گیاه: گل و ساقه و برگها اِسانس فرّاری دارند که دارای بوی قوی (کمی مانند بوی لیموترش) است. در این گیاه به نسبت زیاد لعاب وجود دارد که در درمان التهاب و حساسیت مخاط مؤثر شناخته

شده است. صمغ گیاه اثر مُسکِّن و جوش دهنده‌ای بر روی زخمها دارد و در استعمال خارجی آن مؤثر است. ترکیبات سالیسیل دار گیاه در درمان سرما خوردگی، بیماریهای همراه با تب و دردهای مفاصل ناشی از تورم مفاصل یا روماتیسم مؤثر است. محققان آلمانی هاپونین اسیدی به نام آگلیکون^۱، کاروتن و بالاخره به مقدار زیاد نمکهای آلی پتاسیم و سدیم در این گیاه تشخیص داده‌اند.

گوجه سبز- تیره گل سرخیان



لاتینی: *Prunus spinosa*

فرانسه: prunier sauvage, prunelier

موارد استعمال: مُدیر بسیار مؤثر است. برای درمان آب‌آوردگی و ناراحتیهای مجاری ادراری، روماتیسم و نفرس توصیه می‌شود. مسکن و تشنج‌زدا و بر طرف کننده درد عضلات معده، روده و اندامهای تناسلی زنان است. خنک کننده است و برای درمان بیماریهای شدید حلق و سیاه سرفه و التهابات معده و روده مؤثر است. قسمتهای قابل استفاده گیاه: برگها و گلها (اول بهار).

اندازه: دَم کرده ۲۰ در هزار (۲-۳ بار یا بیشتر در روز)
(یا یک قاشق چایخوری پُر در یک فنجان آبجوش)

مواد شیمیایی شناخته شده در گیاه: گوشت میوه دارای مقدارزیادی اسیدهای آلی و تانن است.



گیلاس — تیره گل سرخیان

لاتینی: *Cerasus vulgaris*

فرانسسه: cerisier

موارد استعمال: میوه گیلاس نیروبخش و خنک کننده بدن و مخصوصاً مفید برای کبد و معده است و اثر ملین دارد.

دُم میوه مُدیر است و برای دردهای کلیه توصیه می شود.

اندازه: جوشانده ۳۰ در هزار

دُم خشک شده میوه را به مدت ۱۲ ساعت بخیسانند و بعد ۵ دقیقه

بجوشانند و پس از سرد شدن ۴ — ۵ فنجان در روز بنوشند.

مواد شیمیایی شناخته شده در گیاه: میوه این گیاه سرشار از ویتامین C و دارای پکتین و اسیدهای ملایم و قند است.

مارچوبه رسمی — تیره موسنیان

تایستان — پایا

لاتینی: *Asparagus officinalis*

فرانسه: asperge



موارد استعمال: مُدیر بسیار قوی است و در مواردی که هیچ گونه ورم یا التهاب مثانه و کلیه وجود نداشته باشد مصرف می شود (گیاهان مُدیر مطمئنتر دیگری وجود دارند). کلرورها، فسفاتها و اکسالاتها را، که موجب تولید سنگ کلیه می شوند، دفع می کند. آرام کننده قلب است (شربت آن استعمال می شود).

موارد عدم استعمال: مصرف بیش از حد گیاه، چه به حالت طبیعی و چه به صورت دارو، برای اشخاص مبتلا به روماتیسم مفصلی حاد، تقرس و ناراحتیهای مجاری ادراری خطرناک است. قسمتهای قابل استفاده گیاه: ریشه ها (در پاییز از زمین می کنند و پس از شستن با دقت، بسرعت خشک می کنند تا تخمیر نشوند، سپس آنها را خلال کرده نگهداری می کنند) و جوانه ها (در بهار).

اندازه: جوشانده تهیه شده از ریشه ۲۰ در هزار (ریشه ها را ۵ دقیقه بجوشانند

و به حالت گرم ۳-۵ فنجان در روز

مصرف کنند)

۳۰-۵۰ گرم در روز

شربت مارچوبه

طرز تهیه: جوانه های مارچوبه را لِه کنید تا شیرۀ آنها خارج شود.

۱۸۰ گرم شکر را در ۱۰۰ گرم شیرۀ مذکور در حرارت ملایم حل کنید. مواد شیمیایی شناخته شده در گیاه؛ مواد موجود در ریشه آن عبارت اند از:

- (۱) یک اسانس فرار که خواص مارچوبه مربوط به آن است.
- (۲) آسپاراژین، که یک مونوآمید اسید آمینوسوکسینیک^۱ است.
- (۳) یک گلوکوزید به نام کونیفرین^۲.
- (۴) ویتامین C به مقدار زیاد.
- (۵) گلوکز.

(۶) املاح معدنی گوناگون، که مهمترین آنها عبارت اند از ترکیبات

پتاسیم، کلسیم، سیلیسیم و منیزیم.

مَرغ خرنده - تیره گندمیان

بهار - پایا

لاتینی: *Agropyrum repens*

فرانسه: *chiendent*



موارد استعمال: مُدر، خنک کننده، تصفیه کننده و نرم کننده است

مختصری خاصیت تب‌بر دارد.

خاصیت شستشو دهنده آن برای بیماریهای کبدی، یرقان، سنگ

کیسه صفرا، دل دردهای ناشی از ورم کلیه، التهاب کلیه و مثانه نافع است و در غلظتهای زیاد برای زخمهای معده و روده مؤثر است.

1) monoamide de l'acide aminosuccinique

2) coniferine

قسمتهای قابل استفاده گیاه: ساقه زیرزمینی معروف به ریشه مرغ خزنده.

اندازه: جوشانده ۳۰ در هزار

حدود ۱۰-۱۲ ساعت بخیسانند و سپس بجوشانند تا حجم آب آن به نصف حجم اولیه برسد. چون مدت تهیه آن مانند دُم اسب طولانی است، کمتر از آنها استفاده می شود حال آنکه این دو گیاه از مؤثرترین گیاهان دارویی اند.

مواد شیمیایی شناخته شده در گیاه: این گیاه دارای مواد مؤثر بسیاری است که مهمترین آنها عبارت اند از یک لعاب، یک قند مشابه مائیت، نمکهای پتاسیم (خصوصاً مالات پتاسیم). لعاب آن بیشتر از تریتیسین^۱ (فراورده واسطه صمغهای گیاهی و قند) است. پرو ویتامین A و ویتامین A نیز در آن وجود دارد.

مریم گلی - تیره لَبَدِیسان

جنگل - تابستان - پایا

لاتینی: *Salvia officinalis*

فرانسه: thé de Grèce, sauge



موارد استعمال: مؤثر برای درمان ضعف عصبی، افزایش دهنده قوای بدن است. در رفع بیحسی و عدم تحرک دستگاه گوارش و ضعف هاضمه و درمان استفراغ همراه با تشنج کمک می کند. تسکین دهنده درد و ناراحتیهای عصبی است.

1)triticine

قَبَض و درمان کننده اسهال در بیماران مسلول و نوزادان است. تصفیه کننده و مُدِر و معرق است و تنفس پوستی را افزایش می دهد. مؤثر در بارداری زنان، تنظیم کننده عادت ماهانه و درمان ناراحتیهای یائسگی است، و بالأخره برای بیماران مسلول و روماتیسمی و سالخوردگان مصرف آن باعث قطع عرق شبانه می شود. اما این اثر با قطع مصرف دارو از بین می رود.

قسمتهای قابل استفاده گیاه: تمام گیاه.

اندازه: دَم کرده ۱۰-۱۵ در هزار

مایع رنگین ۱۵-۲۰ قطره

جوشانده ۴۰-۶۰ در هزار (برای استعمال خارجی)

جوشانده (۴۰-۶۰ در هزار) برای شستشوی رَجم به منظور برطرف کردن ترشحات ناشی از التهاب رَجم، و پانسمان زخمها و نیز غرغره کردن جهت درمان آئزین، ورم لثه و زبان و غیره (روزی ۵-۶ بار یا بیشتر) به کار می رود.

مواد شیمیایی شناخته شده در گیاه: از اسانس آن کافور خاصی به نام سالویول^۱ به دست می آورند که مانند همه انواع کافور بر روی قلب و مراکز عصبی اثر نیروبخش دارد. برگ آن تانن مخصوصی دارد که قَبَض و برطرف کننده التهاب است. بعلاوه در این گیاه یک گلوکوزید ساپونین دار با واکنش اسیدی، یک ماده مؤثر تلخ، نمکهای فسفر، یک پنتوز^۲ (قند آلدئیدی)، گلوتامین^۳، آسپاراژین و ترکیبات معدنی گوناگون یافت می شود.

نعناع (خال‌واش) — تیرهٔ لَبَدِيسان

محل کِشت

لاتینی: *Menthe piperita*فرانسه: *menthe poivrée*

موارد استعمال: دافع باد شکم، تشنج زدا و تقویت کنندهٔ معده است. برای ضعف معده، اختلالات گوارشی، استفراغ، دل‌دردها و اسهال توصیه می‌شود.

نعناع بر اثر دارا بودن مانتول، که نوعی کافوراست، روده‌ها را ضد عفونی می‌کند، و عطر آن بوی بد دهان را به طور کلی و بخصوص در افراد مبتلا به سوء هاضمه از بین می‌برد. بر روی دستگاه عصبی اثر آرام کننده و بر روی اندامهای تناسلی اثر تحریک کننده دارد. با اثر تشنج زدایی، در طپش قلب مؤثر شناخته شده است.

نعناع خال‌واش طعم تندتری از پونهٔ جویبار دارد و برای مصارف دارویی بیشتر شناخته شده است.

قسمتهای قابل استفادهٔ گیاه: سر شاخه‌های گلدار.

اندازه: دم کرده ۱۰ — ۱۵ در هزار

به عنوان مُسکِن (۲ برگ در یک فنجان آبجوش) و به عنوان محرک

هضم (۸ — ۱۰ برگ در یک فنجان آبجوش) به کار می‌رود.

نیرو بخش اعصاب است و برای بیدار ماندن مصرف می‌شود.



ورون رسمی — تیره شاه پسندیان.

تابستان — پایا

لاتینی: *Verbena officinalis*

فرانسه: verveine citronnée,

verveine odorante

موارد استعمال: خواص این گیاه مشابه با ذرنجویه است، اما ارزش آن کمتر است. مصرف آن به عنوان تقویت کننده معده و هضم کننده غذا، ضد عفونی کننده و جوش دهنده زخمها مؤثر است. قسمتهای قابل استفاده گیاه: برگها (با دقت خشک کنند تا عطر آن حفظ شود).

اندازه: دم کرده ۱۵ در هزار

در غلظت زیاد مصرف نشود.

مواد شیمیایی شناخته شده در گیاه: در برگها اسانسی بسیار معطر شبیه اسانس لیموترش وجود دارد که در عطرسازی از آن استفاده می کنند.



هاماملیس - تیره هاماملیداسه

درختچه بومی امریکای شمالی

لاتینی: *Hamamelis virginica*

فرانسه: hamamelis

موارد استعمال: رقیق کننده خون (ضد انعقاد) و در عین حال بند آورنده خون است. یکی از داروهای مطمئن برای ناراحتیهای دستگاه گردش خون، بواسیر، واریس، فلبیت، انعقاد خون و ناراحتیهای یائسگی است. آرام کننده و قابض است.

اثر آن در اندازه های کم و مکرر (هر دو ساعت یک بار) بیشتر است. قسمتهای قابل استفاده گیاه: برگها.

اندازه: جوشانده ۲۰ در هزار (۳-۴ دقیقه بجوشانند).

عصاره ۳۰-۵۰ قطره در نصف لیوان

در دردهای بواسیر، برای تأثیر سریع، ۱۰ قطره هر ۲ ساعت یک بار مصرف شود.

مواد شیمیایی شناخته شده در گیاه: برگها و پوست درخت به علت داشتن یک ماده تانن دار بسیار لطیف به نام هاماملیتانین^۱ در پزشکی زیاد استعمال می شوند.



هزار چشم سوراخ — تیره هزارچشمان

مزارع — تابستان — پایا

لاتینی: *Hypericum perforatum*
فرانسه: herbe à mille trous,
millepertuis

موارد استعمال: قایض، محرک دستگاه گوارشی، دافع کرم، تب بر، تقویت کننده اعضای تناسلی و مثدر است.

در درمان بیماریهایی چون سوء هاضمه، اسهال، تب نوبه ای، احتقان کبدی، ورم مثانه، غلیظ شدن ادرار مؤثر است.

به عنوان جوش دهنده زخمهای وار یس، کوفتگیها، التهابات پوستی و نیز در بیماریهای سل روی و التهاب مخاط ریه اثر درمانی آن بسیار خوب است.

استعمال خارجی: گلهای تازه را جدا می کنند و در روغن زیتون (به نسبت برابر) می خیسانند. پس از چند روز آنها را له می کنند تا خمیری به دست آید. این خمیر برای درمان زخمها، سوختگیها و گزیدگیها بسیار مؤثر است.

۱۰۰ گرم گیاه خشک را به مدت ۴-۵ روز در نیم لیتر شراب سفید می خیسانند، سپس نیم لیتر روغن زیتون به آن می افزایند و دوباره به مدت ۴-۵ روز می خیسانند (هر ۲-۳ روز یک بار آن را به هم می زنند)؛ پس از این مدت، مایع را با حرارت ملایم می جوشانند تا شراب بخار شود. روغن حاصل مُسکینی بسیار قوی برای تسکین درد است و خاصیت ضد عفونی کننده ندارد، همچنین عمل بازسازی پوست را در محل زخم تسریع می کند.

قسمتهای قابل استفاده گیاه: گلها و برگها (سرشاخه های گلدار، خرداد تا شهر یور).

اندازه: جوشانده ۳۰ در هزار

هیدراستیس — تیره آلاگان

لاتینی: *Hydrastis canadensis*

فرانسه: *hydrastis du Canada*

موارد استعمال: در انقباض عروق بسیار مؤثر است و در همه بیماریهای عروق از آن یاد می شود. برای درمان بواسیر، واریس، خونریزی یائسگی، خونریزی از راه دهان و برونشیت نافع است. قیمت این دارو زیاد است و به این جهت معمولاً به جای آن داروهای دیگری را به کار می برند.

قسمتهای قابل استفاده گیاه: ریشه ها.

اندازه: غصارة مایع ۱۰ — ۲۰ قطره در هر بار و جمعاً ۵۰ — ۷۰ قطره در روز مصرف می شود.

بخش سوم

درمان بیماریها

در این بخش به شرح بیماریها و معرفی گیاهانی که برای درمان آنها توصیه می‌شوند می‌پردازیم.

بیماریهای خون و دستگاه گردش خون

اورمی^۱ (مسمومیت خون بر اثر اوره) — علائم این بیماری عبارت‌اند از استفراغ، تب، سستی و ضعف، اضطراب، چُرَت عمیق، هُذیان، تورم ساق پا و شکم و بالاخره ایجاد اختلال در بینایی.

گیاهان توصیه شده عبارت‌اند از رُئیستا، مَریم گُلّی، اِکلیل کوهی، میوه اُرُس فرنگی، زیرفون، دُم گیلّاس.

رژیم غذایی باید مطلقاً گیاهی باشد (بدون نمک).

این بیماری بر اثر بروز اختلال شدید در کار کلیه‌ها ظهور می‌کند. رژیم مناسب باید برای همیشه ادامه یابد زیرا با بروز هر بحران زندگی بیمار در معرض خطر جدی قرار می‌گیرد.

بواسیر^۲ (واریس مقعد) — گیاهان قابل استفاده عبارت‌اند از

1) urémie 2) hémorroïde

خوابیدن به حالت افقی بر روی شکم خودداری کنند و به مدت طولانی بر پشت دراز بکشند و برای رفع خستگی روی پهلوی راست بچرخند.

اصولاً بیماران قلبی باید از استعمال قهوه، دخانیات، الکل، چای، کاکائو و بابونه خودداری کنند. تخم مرغ نیز بر آنها مضر است. اما توصیه می شود که بیشتر سیر، گنگر فرنگی و گرفس مصرف کنند.

کم خونی^۱ (کمبود گلبولهای قرمز خون) — علایم آن عبارت اند از رنگ پریدگی، سردی اعضای انتهایی بدن (دستها و پاها)، طنین گوش، طپش قلب، افسردگی و بی اشتها.

درمان بیماری با جوشانده های بازمانده ای مانند مخلوط زیر توصیه می شود:

ریشه گل قاصد به نسبت ۵، پنج انگشت ۵، افسنتین ۳، گندم ۲۰، جو ۲۰، جویغمبری ۲۰، ریشه زنجبیل شامی ۱۰.

طرز تهیه: ۱۰۰ گرم از مخلوط را در ۱/۵ لیتر آب بجوشانید تا حجم آن به ۳ لیتر تقلیل یابد. پس از ته نشین شدن، مایع را دوباره بجوشانید و سپس آن را بر روی گیاه معطری چون نعناع یا آسپیرول بریزید تا طعم آن خوشایند شود. مخلوط فوق را به مدت ۱۰ دقیقه به حالت دم کشیدن باقی گذارید، آن را با کمی غسل شیرین کنید و در طول شبانه روز بنوشید.

در رژیم غذایی مصرف سالاد برگ کاستنی (از نوع شیکوره یا آندیو)، گل قاصد، جعفری، اسفناج، بولاغ اوتی، عدس، و گوشت نیم پخته و هر دو روز یک بار، جگر گوساله و مقدار زیاد کلم ترشی توصیه می شود. نوشابه های گیاهی مؤثر عبارت اند از گل گندم، میوه آرس فرنگی، برگ بلوط، ریشه جینیانای، بومادران، دُم اسب، برگ گردو، اکلیل کوهی، آویشن.

واریس^۲ — در مورد واریس پا، پوشیدن جورابهای مخصوص واریس توصیه می شود، اما نقش این جورابها پیشگیری از پیشرفت بیماری است نه درمان

رژیم غذایی باید گیاهی باشد و برای مقابله با احتقان، گیاهانی چون خَرَشَف، شاه بلوط هِنْدی، زَرُبین، بومادران، بنفشه سه رنگ، آنیسون، شاهتره، باژنگ مصرف شوند. در مدت معالجه، برای جلوگیری از بروز یبوست، به مخلوط این گیاهان مقداری سیاه تومسه و یا آلو سیاه اضافه کنید. با مشاهده کوچترین تورم رگها، استراحت باید ادامه یابد. در غیر این صورت، زندگی بیمار جداً در خطر خواهد بود.

بالا رفتن فشار خون^۱ - علائم آن عبارت اند از سردرد، سرگیجه، طنین گوش، خستگی، ضعف قلب.

گیاهانی چون سرخ ولیک، گل گاوزبان، شاهتره، داروаш، سُبُل الطیب و سیر اثر درمانی خوبی دارند. در ضمن بهتر است بیمار از مصرف گوشت و الکل و استعمال دخانیات خودداری کند.

بیماریهای قلب - التهاب لایه بیرونی قلب^۲، التهاب لایه درونی قلب^۳، تورم و تغییر شکل قلب بر اثر جمع شدن چربی در جدار آن، بزرگ شدن قلب، طیش قلب، و بالا رفتن فشار خون از بیماریهای قلب اند. برای درمان بیماریهای قلب، به علت حساسیت و اهمیت فوق العاده کار آن، باید با دقت بسیار اقدام کرد.

گیاهان قابل استفاده عبارت اند از گُل برف^۴، پِلادونه^۵ (نوعی تاجریزی)، گل انگشتانه^۶. اما استعمال این گیاهان باید منحصرأ زیر نظر پزشک انجام گیرد. تنها در مورد طیش قلب می توان جوشانده سرخ ولیک (که طعم ناخوشایندی دارد) یا مایع رنگین این گیاه را (که در داروخانه ها تهیه می شود) با غلظت $\frac{1}{10}$ به کار برد.

«چای» نعناع، باذر نجبویه، آسپرول معطر نیز بدون خطرند. بعضی از بیماران به هنگام دراز کشیدن به طیش قلب دچار می شوند. این افراد باید از

1)hypertension 2)pericardite 3)endocardite

4)muget 5)belladone 6)digitale

خواهیدن به حالت افقی بر روی شکم خودداری کنند و به مدت طولانی بر پشت دراز نکشند و برای رفع خستگی روی پهلوی راست بچرخند.

اصولاً بیماران قلبی باید از استعمال قهوه، دخانیات، الکل، چای، کاکائو و بابونه خودداری کنند. تخم مرغ نیز بر آنها مضر است. اما توصیه می شود که بیشتر سیر، کنگر فرنگی و کرفس مصرف کنند.

کم خونی^۱ (کمبود گلبولهای قرمز خون) — علایم آن عبارت اند از رنگ پریدگی، سردی اعضای انتهایی بدن (دستها و پاها)، طنین گوش، طپش قلب، افسردگی و بی اشتها.

درمان بیماری با جوشانده های بازسازنده ای مانند مخلوط زیر توصیه می شود:

ریشه گل قاصد به نسبت ۵، پنج انگشت ۵، آفستین ۳، گندم ۲۰، جو ۲۰، جویغمبری ۲۰، ریشه زنجبیل شامی ۱۰.

طرز تهیه: ۱۰۰ گرم از مخلوط را در ۱/۵ لیتر آب بجوشانید تا حجم آن به ۳ لیتر تقلیل یابد. پس از ته نشین شدن، مایع را دوباره بجوشانید و سپس آن را بر روی گیاه معطری چون نعناع یا اسپیرول بریزید تا طعم آن خوشایند شود. مخلوط فوق را به مدت ۱۰ دقیقه به حالت دم کشیدن باقی گذارید، آن را با کمی غسل شیرین کنید و در طول شبانه روز بنوشید.

در رژیم غذایی مصرف سالاد برگ کاسنی (از نوع شیکوره یا آندیو)، گل قاصد، جعفری، اسفناج، بولاج اوتی، عدس، و گوشت نیم پخته و هر دو روز یک بار، جگر گوساله و مقدار زیاد کلم ترشی توصیه می شود.

نوشابه های گیاهی مؤثر عبارت اند از گل گندم، میوه آرس فرنگی، برگ بلوط، ریشه جُتینا، بومادران، دُم اسب، برگ گردو، اکلیل کوهی، آویشن.

واریس^۲ — در مورد واریس پا، پوشیدن جورابهای مخصوص واریس توصیه می شود، اما نقش این جورابها پیشگیری از پیشرفت بیماری است نه درمان

آن. علت اصلی این ناراحتی باید در خون و گردش آن در بدن و وضع رگها پیگیری شود.

گیاهانی که خاصیت ضد احتقان و رقیق کننده خون دارند استعمال می شوند، و در نتیجه حرکت خون در رگهایی که جدار آنها سخت شده است آسانتر صورت می گیرد. این بیماری از انواع بیماریهای است که درمان آن به زمانی طولانی و پشتکار نیاز دارد. اما باز یافتن پاهای سالم و سبک و در نتیجه بهبود وضع عمومی بدن تحمل زحمت درمان و طول مدت مداوا را آسان می سازد.

گیاهان مؤثر عبارت اند از برگ بابا آدم، کاسنی دشتی، شاهتره، غاسول صابونی، گل قاصد، هیدارستیس، خرشف، هاماملیس، کیسه کشیش، فراسیون، زربین، بنفشه سه رنگ، شاه بلوط هندی، علف هفت بند، دارو اش.

برای پیشگیری و درمان آن باید از خوردن غذاهایی که غلظت خون را زیاد می کنند خودداری گردد. و بیشتر مواد گیاهی مصرف شود.

سر پا ایستادن به مدت طولانی باعث بروز واریس می شود. اشخاصی که به اقتضای نوع کار خود ناگزیر ساعتها به حالت نشسته و بیحرکت اند، باید پاهای خود را در زیر میز دراز کنند.

از پا روی پا انداختن و یا جمع کردن آنها در زیر صندلی خودداری کنید. پس از پایان کار (ایستاده یا نشسته) و یا پیاده روی، پاها را برای مدتی بالا نگاه دارید، مثلاً بالش در زیر آنها قرار دهید تا سنگینی پاها از بین برود. توجه داشته باشید که باید از پوشیدن کفش تنگ و استفاده از بند جوراب و آستین و یقه و کمر و اصولاً پوشاک تنگ بپرهیزید.

وقفه یا گندی جریان خون^۱ - در این مورد گیاهانی مانند بومادران، دُم آسب، گل گندم، آفستین، علف هفت بند، مریم گلی، بنفشه سه رنگ و شاه بلوط هندی مؤثرند.

هموفیلی^۲ - در این بیماری، بیمار مستعد خونریزی بدون وقفه است.

1) stases sanguine

2) hemophilie

این ناراحتی بر اثر وجود نقص اساسی در ترکیب خون ایجاد می شود.
مصرف گیاهانی چون دُم اسب، کیسه کشیش، بارهنگ، پنج انگشت،
سمفیتوم، سانیکولا توصیه می گردد.

بیماریهای روده

آپاندیسیت^۱ — آپاندیسیت التهاب آپاندیس است. آپاندیس زائده ای
است کرمی شکل به طول ۵ — ۶ سانتیمتر در ابتدای روده بزرگ، و در تمام
دستگاه گوارش تنها اندامی است که بن بست است. التهاب آن ممکن است
باعث ایجاد دُمل و حتی سوراخ شدن روده شود. این ناراحتی را نمی توان
شخصاً معالجه کرد و توصیه می شود اگر دردی در سمت راست شکم بین
استخوان ران و ناف احساس کردید که با لمس کردن یا فشار دادن محل آن
درد به طرز وحشتناکی شدت یافت، فوراً و در اولین فرصت خود را به پزشک
برسانید. اگر به پزشک دسترسی نباشد، فوراً ۲ قاشق سوپخوری روغن (روغن
زیتون) به بیمار بخورانید. و این کار را هر ساعت، طی چهار ساعت اول،
انجام دهید و سپس هر ساعت یک قاشق از آن به بیمار بخورانید. اگر بیمار از
طعم آن دچار حال به هم خوردگی می شود، روغن را با شیر یا کنیاک مخلوط
کنید. پس از روغن زیتون نباید قهوه نوشید، زیرا قهوه با ایجاد انقباضات شکم
باعث شدت ناراحتی می شود. اگر حال بیمار بهتر شد، چند روز رژیم خود را
تنها با مایعات حفظ کند، باید اضافه کرد که اگر غذا را به طور صحیح
مصرف کنیم به احتمال زیاد دچار این درد نمی شویم.

اسهال^۲ — گیاهان مؤثر عبارت اند از پنج انگشت غازی، پای شیر،
غافث، تاتاری، شمشاد، انجبار، بتونیکا، اوکالپتوس، زرشک، سمفیتوم،
بلوط، علف هفت بند، قره قاط، هزار چشم سوراخ، توت فرنگی، قریم گلی،
سیماروبا، سرخ ولیک (پوست درخت)، پنج انگشت.
جوشانده و دم کرده این گیاهان در آب برنج، تأثیر بیشتری دارد.

رعایت یک رژیم غذایی مناسب و پس از آن مصرف غذاهای سبک گیاهی ادامه یابد.

اسهال خونی^۱ - التهاب همراه با زخم روده بزرگ و بسیار خطرناک و مسری است. این بیماری اغلب عفونی (امیبی، باسیلی) و گاهی انگلی است و باعث بروز اسهال دردناک همراه با خون می شود. علائم آن عبارت اند از بی اشتها، تشنگی زیاد، اسهال خفیف و سپس درد شدید در قسمت شکم، اجابت مزاج به طور پیاپی. در دوره بحرانی مدفوع بیمار از ترشحات سفید یا خون آلود تشکیل می شود و به دنبال آنها تب و ضعف و سپس بیهوشی عارض می گردد.

برگ بابا آدم، برگ بلوط، آنجبار، بتونیکا، زنجبیل شامی، بازهنگ، بادیان، برگ تمشک جنگلی، سیماروبا، علف هفت بند، گوجه سبز، پنج انگشت برای درمان این بیماری به کار می روند. بین این گیاهان، چند گیاه قابض (خصوصاً پنج انگشت) را به صورت مخلوط در تهیه جوشانده به کار می برند و هر نیم ساعت ۲-۳ جرعه از آن مصرف می کنند. در طول روز نیز دو قاشق روغن زیتون مصرف شود. رعایت یک رژیم غذایی مناسب و پس از آن تغذیه بسیار سبک و منحصرأ گیاهی توصیه می شود. گُمپیرس گرم گل یونجه بر روی شکم نیز تسکین دهنده است.

التهاب مخاط روده کوچک^۲ - این بیماری بیشتر به علت تغذیه نادرست، و گاهی بر اثر ضربه یا سرماخوردگی حاصل می شود. مصرف نوشابه های زیر به طور متناوب در این مورد مؤثرند:

۱) علف هفت بند ۲ قسمت: جُثیان ۱، پنج انگشت غازی ۱، برگ - بلوط ۱، برگ تمشک ۱.

۲) پوست توس کوهی ۱، علف هفت بند ۲، ریشه پنج انگشت ۲. ریشه سمفیتوم ۱، کیسه کشیش ۱.

طرز تهیه: ۶۰ گرم گیاه را در ۱/۵ لیتر آب بجوشانید تا به ۳/۴ لیتر

تقلیل یابد؛ این جوشانده را بر روی یک گیاه معطر بریزید و بگذارید دم بکشد، سپس با فاصله از غذاها، ۳-۴ بار در روز بنوشید.
اگر آنتریت با پیوست همراه باشد، نوشابه‌های زیر طبق دستور بالا مصرف شود:

۱) بنفشه سه رنگ ۲، پنیرک ۱، سیاه توسه ۲، پنج انگشت غازی ۱، برگ گردو ۱.

۲) بنفشه سه رنگ ۲، سیاه توسه ۱، ریشه گل قاصد ۱، دانه کتان ۱، پوست توت کوهی ۱.

اگر بیماری حاد باشد، بیمار باید ضمن رعایت رژیم غذایی در بستر استراحت کند، در صورتی که حال بیمار رو به بهبود رود، با مصرف مقادیر کم سوپ و سپس غذاهای سبک و متنوع رژیم غذایی را تغییر دهد. مصرف مربای به و میوه قره قاط در این دوره از بیماری بسیار مؤثر است.
از مصرف تخم مرغ، شیر و مخصوصاً سُسها و مواد چرب خودداری شود.

اگر بیماری بدون پیوست و با درد شدیدی همراه است. از پوست درخت سیما رو با، که قابض است، جوشانده‌ای تهیه کنید و به مقدار یک لیوان صبح پس از برخاستن از خواب و شب قبل از خواب بنوشید. اندازه‌ها را دقیقاً رعایت کنید زیرا سیما رو با در اندازه متوسط ضد اسهال و در اندازه غلیظ مسهل و استفراغ آور است.

تب تیفوئید^۱ - این بیماری با سر درد آغاز می شود و همراه با ضعف شدید و تبی است که هر روز یک درجه افزایش می یابد و سپس حرارت بدن به ۴۱ تا ۴۲ درجه می رسد و ثابت می ماند. این علائم ۱۵ روز پس از دوره کمون بیماری ظاهر می شوند. در این دوره بیمار دچار حال به هم خوردگی، خونریزی از بینی، و ضعف روزافزون می گردد.

علل بیماری: باسیلهای بیماری از توسط آب وارد روده شده در مخاط آن جایگزین می شوند و سبب به وجود آمدن خطوطی صورتی رنگ در مخاط روده می گردند. تیفوئید بسیار خطرناک و دوره طبیعی آن معمولاً سه هفته است. امروزه این بیماری به وسیله آنتی بیوتیکهایی که در دسترس هستند در عرض چند روز معالجه می شود و درمان توسط پزشک انجام می گیرد. اگر احیاناً پزشک در دسترس نباشد، چند پیاز را خرد کنید و در پارچه لطیفی پیچید و با آن پیشانی، گردن، میچ دست و پاها را به مدت نیم ساعت بپنیدید. این کار را هر ۶ ساعت یک بار (حداقل ۴ بار در روز) تکرار کنید تا دیگر رنگ پیاز تیره نشود.

غذای بیمار باید فقط سوپ جوجه (و مخصوصاً در صورت امکان سوپ خرگوش) باشد، زیرا معده و روده های حساس بیمار بهتر آن را تحمل می کنند.

دل درد- گیاهان مؤثر عبارت اند از: پحان، آفستین، آنیسون، سُئیل ختایی، گشنیز، کاشنی تلخ، زیره سیاه، بابونه رومی، گما، اسطوخودوس، میوه اُرس فرنگی، زیره، آقطی سیاه، مریم گلی، پونه کوهی. بهترین داروی ترکیبی برای مقابله با دل درد مخلوطی است از ۳ گرم میوه خشخاش، ۳ گرم اکیلل کوهی، ۳ گرم مریم گلی و ۳ گرم بادیان.

این مخلوط را در ۱۰۰ گرم الکل به مدت ۱۵ روز بخیسانید و سپس یک قاشق از این محلول را در نصف لیوان آب شیرین بریزید و پس از به هم زدن بنوشید. چون مقدار گیاهان لازم کم است، توصیه می شود که داروخانه ها این مخلوط را تهیه کنند و در دسترس عموم قرار دهند. گُمپیرس آب گرم بر روی شکم مؤثر است. از مصرف نوشابه های سرد خودداری کنید.

فیستول مَقْعَد^۱ - برای درمان آن گیاهانی چون قَنَطور یون، دُم اسب،

1) fistule à l'anus

برگ بلوط، گوجه سبز، انگلیل کوهی، مریم گلی، توصیه می شوند.
 معالجه خارجی: شستشو با دُم اسب و برگ بلوط، حمام موضعی با دم اسب، پوست بلوط و آنجبار نافع است.
 از بروز یبوست جلوگیری شود و رژیم غذایی از مواد گیاهی باشد.
 کرم تنیا^۱ (کرم کدو) - برای دفع آن مصرف تخم کدو (کدو تنبل) توصیه می شود.

کرم روده - برای دفع آن گیاهانی چون آفستین، سیر، برنجاسف، زنجبیل شامی، بابونه، کارلینا، زیره سیاه، گل گندم، تاتاری، جنتیانا، دارواش، رازک، اُسطوخودوس، روغن گردو، سُداب، کدو تنبل توصیه می شوند (مصرف سُداب برای کودکان اکیداً ممنوع است).

یبوست^۲ - علل آن گوناگون و عبارت اند از رژیم غذایی نامناسب، مصرف زیاد گوشت، تخم مرغ، کاکائو، بیحرکتی دستگاه گوارش و غیره.
 همه مواد غذایی گرم از رژیم غذایی حذف کنید و به جای آنها بیشتر سبزیجات بخورید زیرا سلولز موجود در آنها، که غیر قابل جذب است، عمل جارو کردن روده را انجام می دهد. کاهوی پخته و میوه های خام برای رفع یبوست بسیار مؤثرند.

درمانی که غالباً مؤثر است به این شرح است: ۱۲ عدد آلو را در یک کاسه آب در طول شب بخیسانید و صبح، قبل از صرف صبحانه، آلوها را بخورید و آب آن را بنوشید. در مورد یبوست های سخت و طولانی مقدار آلوها را دو برابر کنید.

مصرف نوشابه زیر نیز صبح زود به مقدار یک فنجان توصیه می شود:

ریشه سیاه توسه ۱۵ گرم، برگ آفطی سیاه ۱۰ گرم.

مصرف کلم پیچ ترش شده^۳ (که تهیه آن مخصوص کشورهای غربی است)، صبح زود به مقدار دو قاشق، توصیه شده است. گفته می شود که این ماده غذایی برای درمان کم خونی، اسکوربوت (کمبود ویتامین C)،

1) tenia 2) constipation

۳) choucroute، نوعی خوراک کلم.

نقرس و فساد خون یک داروی واقعی به حساب می آید و مصرف آن با غذا نیز بسیار توصیه شده است.

برای درمان یبوست باید به علل اصلی آن پی ببریم که ممکن است کمبود ترشحات صفرا، بیحرکتی روده، تشنج، باد شکم یا نفخ باشد (به شرح مربوط به دانه های بارهنگ برگه ای رجوع کنید).

بیماری های زنان

التهاب حاد یا مزمن رحم^۱ — علل این بیماری عبارت اند از افزایش همخوابگی، پایین افتادن یا جابجایی رحم، رژیم غذایی محرک. برای درمان آن گیاهانی از قبیل برگ بلوط، برگ بابا آدم، پنچ انگشت غازی، پنچ انگشت، بنفشه سه رنگ توصیه می شوند. ضمناً تا مداوای کامل، رژیم غذایی باید گیاهی باشد و از مصرف مواد محرک مانند قهوه، الکل، دخانیات و غیره، که با ایجاد احتقان کبیدی گردش خون را مختل می کنند، کاملاً خودداری شود.

ترشحات ناشی از التهاب رحم^۲ (ترشحات سفید) — برای درمان آن مصرف گیاهانی مانند پنچ انگشت، زنجبیل شامی، برگ گردو، فراسیون، اگلیل کوهی، مریم گلی، آویشن، پنچ انگشت غازی، کیسه کشیش، زربین، زرشک، هامامیلیس، هیدراستیس توصیه می شود.

در مصرف خارجی: جوشانده آنجبار یا پای شیر برای شستشوی داخل رحم به کار می رود.

خونریزی در فواصل عادت ماهانه^۳ — گیاهانی مانند فراسیون، هامامیلیس، زربین، کیسه کشیش، برگ بابا آدم، پای شیر، پنچ انگشت، گل همیشه بهار و گزنه برای معالجه آن سودمندند.

فیبروم^۴ (غده رحم) — همیشه عمل جراحی ضروری است. در بعضی

موارد فیرومها تحت تأثیر هیدراستیس، کیسه کشیش، استلار یا متوسط و گل همیشه بهار از بین می روند. از طرفی این غده ها گاهی با گذشت زمان از بین می روند، اما معاینه پزشکی ضرورت دارد.

قطع یا کم شدن عادت ماهانه^۱ - گیاهانی چون آفستین، برنجاسف، بابونه رومی، زیره سیاه، شاهتره، گما، فراسیون، بادرنجبویه، جعفری، سداب، آویشن سرخ، گل همیشه بهار توصیه می شود.
عادت ماهانه دردناک همراه با خونریزی زیاد یا خون بسیار کم^۲ -
 گیاهانی مانند آفستین، برنجاسف، بابونه رومی، شاهتره، گما، فراسیون، بومادران، جعفری، سداب، آویشن سرخ، گل همیشه بهار برای درمان آن نافع اند.

بائسگی^۳ قطع عادت ماهانه و توقف فعالیت تخمدانها) - مصرف گیاهانی مانند فراسیون، هاماملیس، زربین، بلوتای بدبو، سرخ و لیک، پنج- انگشت، گل همیشه بهار و گزنه مفید است.

بیماریهای عصبی

حساسیت (قابلیت تحریک و هیجان)^۴ - برای درمان آن گیاهانی چون سرخ و لیک، کاهوی پیچ، اسپیره، بید، شنبلیله الطیب و بلوتا مصرف کنید.

تشنج^۵ و حرکات عصبی - مصرف گیاهانی مانند شنبلیله ختایی، آنیسون، اسپیرول معطر، سرخ و لیک، ریحان، بابونه، رازک، پونه کوهی، نعناع، بومادران، بهارنارنج، پامچال، اسپیره، اکیلل کوهی، بید، مریم- گلی، آویشن سرخ، زیرفون و شنبلیله الطیب برای درمان توصیه می شود.
داء الرقص^۶ - مصرف برنجاسف، گزنه، بنفشه معطر، شنبلیله الطیب، بهار نارنج، زیرفون، بید، سرخ و لیک، بلوتا توصیه می شود.

1)aménorrhée 2)dysménorrhée 3)ménopause(retour d'age)

4)irritabilité (nervosisme) 5)spasme

6)Chorée(danse de Saint- Guy)

درد اعصاب^۱ — درد موضعی است که در مسیر یک یا چند عصب احساس می شود. علل آن عبارت اند از ضربه، سرماخوردگی، کم خونی، روماتیسم و ناراحتیهای معده. اگر علت آن روماتیسم یا سیفلیس باشد، برای درمان این درد از گیاهان تصفیه کننده خون استفاده شود. به طور کلی، مصرف مواد مخدر (خواب آور) و مُسکِن، همچنین گیاهانی مانند زیرفون، سُبل الطیب، وِرُونِ طَبّی برای درمان توصیه می شود.

از مصرف مواد محرک مانند چای، قهوه و مشروبات الکلی، که درد را شدت می دهند، باید خودداری گردد.

سیاتیک^۲ — سیاتیک نوعی درد عصبی و در عین حال دردناکترین و طولانیترین آنهاست. باید اعتراف کرد که برای درمان این بیماری، از گیاهان کار زیادی ساخته نیست.

علل بیماری گوناگون و عبارت اند از سُرُفهُ شدید، ایستادن زیاد، پیاده روی طولانی، فشار وارده بر عصب سیاتیک بر اثر دفع مدفوع، یا توسط یک غده روده ای، سرماخوردگی، سیفلیس و بیماری قند؛ اما اغلب، بدون هیچ علت روشنی، این ناراحتی بروز می کند.

اگر درد عصب سیاتیک بر اثر بیماری دیگری بروز کند، باید هر دو را با هم درمان کرد.

اگر درد از عوارض روماتیسم، رطوبت یا سرماخوردگی ناشی شود باید از گیاهان مُدِر استفاده گردد (به شرح روماتیسم مراجعه شود).

برای مقابله با دردهای شدید:

در مصرف داخلی: جوشانده سُبل الطیب و اسانس یربانتین، به طور متناوب، به مقدار ۲۰ قطره در هر فنجان شیر، ۳ بار در روز مصرف شود.

در مصرف خارجی: ماساژ با روغن کافوردار، روغن بابونه و ماساژ خشک (با پودر تالک برای سهولت لغزش دست) مفید است.

ضعف اعصاب^۳ — بیمار، شب و روز، از افکار دردناک و سواسی

رنج می برد. مبتلا به غمزدگی، دلسردی، وحشت از آینده و دلزدگی از زندگی است. اختلالات گوارشی، دشواری هضم همراه با تورم روده یا یبوست، که هر دو ناراحت کننده اند، بروز می کند. علائم دیگر این بیماری خستگی، سردرد، میگرن و سرگیجه است.

افراط در کار، خوشگذرانی، تحریر، غمهای بزرگ نیز می توانند از علل آن باشند. توصیه می شود که برای بیمار موجبات فعالیت دایمی، خصوصاً کار بدنی و زندگی در هوای آزاد، رژیم غذایی دارای مقدار زیاد کلسیم، محبت زیاد و دلگرمی به زندگی فراهم گردد.

نوشابه های زیر در بهبود بیمار مؤثرند:

(۱) سُئِل الطیب ۳ قسمت، ورون طیبی ۵، باذرتجویه ۱۰، بومادران ۵، بتونیکا ۵، نعناع ۵، پوست بُداغ ۱۰.

(۲) پونه کوهی ۵ قسمت، نعناع ۵، قنطاریون ۵، آفستین ۳، دُم اسب ۱۰، باذرتجویه ۱۰، بلوتا ۱۰.

(۳) مریم گلی ۵ قسمت، سداب ۵، ریشه سُئِل ختایی ۵، دُم اسب ۱۰، شَبَدَر آبی ۵، تاتاری ۱۰، پوست بُداغ ۱۰.

(۴) اِکلیل کوهی ۵، اُسطوخودوس ۵، پامچال ۵، آگیر ۱۰، بومادران ۵، آفستین ۳، بلوتا ۱۰.

طرز تهیه: ابتدا دُم اسب را بخیسانید و پس از جوشاندن گیاهان دیگر، مخلوط را در آن بریزید و جوشانده تهیه کنید. دُم اسب، که مقدار زیادی املاح معدنی در بر دارد، عناصر لازمی را که از بدن دفع می شوند به بدن باز می گرداند.

مالیخولیا^۱ - غمزدگی و ناراحتی روانی ناشی از احتمال ابتلای به یک بیماری خطرناک است. این ناراحتی اغلب در افرادی که به بیماریهای کبد و یا معده مبتلا می شوند بروز می کند.

مصرف آفستین، قنطاریون، مریم گلی، باذرتجویه، بلوتا، تاتاری

و سُداب مفید است. همچنین رژیم غذایی باید فاقد گوشت یا همراه با مصرف بسیار کم آن باشد.

هیستری^۱ - برهم خوردن تعادل عصبی است که بیشتر در زنان دیده می شود! اغلب مردم شهوت جنسی را با بیماری هیستری برابر دانسته اند. در حالی که انواع مختلفی از بیماری وجود دارند که در واقع شهوت جنسی از مهمترین آنها نیست. این بیماری تظاهرات عجیب و گوناگون دارد، مثلاً افراد مبتلا به آن ممکن است شخصیت پُر تحرک، بلهوس، سختگیر داشته باشند. همچنین خوشحالی و ناگهان غمزدگی بدون علت روشن، میل به خیالپردازی، دروغ گفتن و یا کتمان واقعیتهای در آنان دیده می شود. ناراحتیهایی در عادت ماهانه، بیخوابی و سر درد از علایم انواع مختلف این بیماری است.

اگر بیماری شدت داشته باشد بحرانهای عصبی، حملات تشنجی و حتی انحراف ادراک و بالأخره دیوانگی بروز می کند. مصرف گیاهان زیر برای تسکین اعصاب و تقویت روحیه بیمار توصیه می شود:

اُفسنتین، قنطور یون، مَریم گُلی، سُنبُل ختایی، بلوتا، میوه اُرسِ فرنگی، شَبَدِ رابی، باذر رُجَبویه، سُنبُل الطیب، پونه کوهی و زیرفون.

بیماریهای کبد

التهاب کبد - علایم آن ورم، سنگینی و درد است. مخلوط زیر را به نسبت ۴۰ در هزار تهیه کنید و آن را بجوشانید تا حجم آبش به نصف برسد و پس از سرد شدن ۴ فنجان در روز مصرف کنید: فراسیون ۵، تاتاری ۳، گل گندم ۳، ریشه کاشنی تلخ ۱۰، بنفشه سه رنگ ۱۰.

در میان نوشابه های گیاهی، گیاهان سودمند برای کبد عبارت اند از:

1) hystérie

گل گاوزبان، شاهتره، کنگر فرنگی، شمشاد، زرشک، بُلْدَا، گل گندم، گوجه سبز، کاسنی تلخ، آسپیرول معطر، حَرَشَف، علف هفت بند، بنفشه سه رنگ، کاکتج، شیدر آبی، برگ انگور فرنگی، برگ بابا آدم، آناغاليس دشتی، توس کوهی، شاه بلوط هندی، بومادران، گل قاصد.

باید با کبد خود مدارا کنیم، یعنی از مصرف الکل و افراط در خوردن مواد چرب و ادویه جات پرهیزیم. هویج، به صورت خام یا پخته، باید اقل یک بار در روز با غذا مصرف شود. مصرف هویج کبد را سالم و رنگ پوست را شاداب می کند. زیان آورترین ادویه جات فلفل است که باید مصرف آن را کاملاً قطع کنیم اما مصرف ادویه جات دیگر، که غذا را خوشایند می سازند، به مقدار کم بلامانع است.

التهاب کیسه صفرا — برای درمان این بیماری مصرف حَرَشَف، کاسنی و شمشاد همراه با رژیم غذایی گیاهی توصیه می شود.
سرطان کبد — گیاهان ذکر شده برای درمان سنگ کیسه صفرا، برای معالجه این بیماری خطرناک نیز می توانند مؤثر باشند.

سنگ کیسه صفرا — ترک کامل رژیم گوشتی به مدت چند هفته و سپس بازگشت به رژیم عادی با رعایت میانه روی ضروری است.
از خوردن مواد چرب، جز روغنهای مایع (گیاهی) و مخصوصاً روغن زیتون (که مصرف آن به صورت خام بسیار توصیه شده است)، خودداری شود.

گیاهان مؤثر در درمان این بیماری عبارت اند از گل گندم، توس کوهی، گل گاوزبان، بُلْدَا، زرشک، میوه اُرس فرنگی، حَرَشَف، زیرفون، آقطنی سیاه، دُم آسب و گزنه.

در شرایط بحرانی بیماری، $\frac{1}{4}$ لیتر روغن رابه صورت خالص و یا مخلوط با سوپ نیمه گرم بنوشید و بر روی پهلوی راست دراز بکشید به طوری که پاها بالاتر از سر قرار گیرند. گُمپرس مکرر آب گرم بر روی موضع (کبد) نیز تسکین دهنده است. شاید مصرف روغن به عنوان دارو برای عده ای ناخوشایند باشد، اما مطمئناً در شروع بحران درد کبد، طعم دارو قابل تحمل

است.

پس از رفع بحران، یا در فاصلهٔ بحرانها، نوشابه‌های زیر را متناوباً مصرف کنید:

- ۱) توس کوهی ۵ قسمت، دُم آشب ۵، فراسیون ۱، میوهٔ اُرسِ فرنگی ۱، میوهٔ گل سرخ جنگلی ۱.
- ۲) توس کوهی ۵ قسمت، آسپرول معطر ۵، علف هفت بند ۲، گزنه ۱، ریشهٔ گُل قاصد ۱۰.

اعداد بالا نسبت گیاهان را در مخلوط مشخص می‌کنند. ۵۰ گرم از مخلوط را در یک لیتر آب بریزید و پس از جوش آوردن مصرف کنید.

در صورتی که مستعد ابتلای به سنگ کیسهٔ صفرا هستید به مقدار زیاد تُرب سیاه، برگ جوان کاشنی دشتی، سیب، گشنیز و توت فرنگی مصرف کنید. رژیم غذایی گیاهی و ورزش توصیه می‌شود.

آب شدن کبد^۱ - بر اثر بیماری‌هایی چون مالاریا، تیفوس، سل و نیز افراط در مصرف ادویه جات و قفل عارض می‌شود. علت عمدهٔ آن مصرف زیاد الکل و اعتیاد به آن (الکلیسم) است.

در این بیماری، حجم کبد به $\frac{1}{3}$ حجم طبیعی خود تقلیل می‌یابد. در گردش خون اختلال ایجاد می‌شود و باعث تراکم مایع در حفرهٔ صفاق می‌گردد (آب‌آوردگی شکم).

علائم آن عبارت‌اند از بی‌اشتهایی، سنگینی، استفراغ و نفخ، اجابت مزاج به طور نامنظم، ضمناً رنگ پوست زرد مایل به خاکستری می‌شود.

خودداری کامل از استعمال الکل و ادویه جات، جزنمک، مصرف گوشت (به مقدار بسیار کم)، مصرف فراورده‌های شیر، میوجات و سبزیجات به مقدار زیاد از نکات مهم درمان این بیماری هستند.

یَرَقَان^۲ - برای درمان این بیماری چهار فرمول زیر را روزانه به مقدار ۴ تا ۵ فنجان، به طور متناوب مصرف کنید. برای هر نوشابه ۶۰ گرم از مخلوط مورد نظر

را در ۱/۵ لیتر آب بریزید و بجوشانید تا حجم آن به نصف تقلیل یابد، و پس از سرد شدن مصرف کنید:

- (۱) گما ۲ قسمت، زرشک ۲، پوست توس کوهی ۱۰، آفستین ۱.
- (۲) بتونیکا ۱ قسمت، دُم میوه گیلان ۳، پنج انگشت غازی ۱، میوه اُرس فرنگی ۲.

(۳) بُلدا ۵ قسمت، مرغ خزنده ۱۰، فراسیون ۲، گل گندم ۲.

(۴) بُلدا ۲ قسمت، ریشه گل قاصد ۳، غالیون ۱، ریشه کاسنی ۳.

متأسفانه همه نوشابه های فوق طعم تلخ دارند، و در مورد این بیماری برای خوشبو کردن آنها فقط از آسپیرول معطر استفاده می شود، و چنانکه قبلاً گفته شد، نباید جوشانده شود. بنابراین جوشانده را پس از تهیه بر روی این گیاه بریزید و پس از ۴-۵ دقیقه دم کشیدن مصرف کنید. آسپیرول معطر را می توان به مقدار زیاد مصرف کرد زیرا این گیاه اثر خوبی بر روی کبد دارد. برای شیرین کردن نوشابه ها به جای شکر از شیرین بیان استفاده کنید.

مخلوط زیر نیز به همان روش فوق تهیه و مصرف می شود:

پامچال ۱۰، زرشک ۵ و بلوتا ۳.

قرصهای تهیه شده از عصاره کنگر فرنگی نیز، به مقدار ۲ قرص با هر وعده غذا، برای درمان مصرف می شوند. جوشانده برگهای کنگر فرنگی به غلظت ۴ در هزار، چنانچه تلخی آن را تحمل کنید، داروی بسیار خوبی برای این بیماری است.

دم کرده ریشه غاسول صابونی به اندازه ۵۰-۶۰ در هزار نیز بسیار مؤثر است.

رژیم غذایی بیمار باید شامل گوشت بدون چربی (به مقدار کم)، سبزیجات، میوهجات، پنیر سفید یا پنیر تازه باشد. غذا، خصوصاً هنگام شب، باید به مقدار کم مصرف شود. نوشیدن آب با آب لیمو مفید است.

صبحها، پیش از صرف صبحانه، یک لیوان آب معدنی بنوشید و به هیچ وجه الکل و مواد چرب مصرف نکنید. اجتناب از مصرف ادویهجات نیز ضروری است.

بیماریهای مجاری ادراری - تناسلی

اسپرماتوره^۱ (انزال غیر ارادی مخصوصاً هنگام خواب) - غلغل آن عبارت اند از ضعف بنیه، خودداری یا زیاده روی در روابط جنسی، برهم خوردن تعادل عصبی.

برای درمان آن مصرف گیاهانی مانند پونه کوهی، نیلوفر آبی، مریم گلی، اکلیل کوهی، رازک توصیه می شود.

التهاب و تورم پروستات^۲ - احساس سنگینی در موضع و خصوصاً اشکال در دفع ادرار (و گاهی عدم امکان آن) از علایم این بیماری هستند. مردان در سنین ۵۰ سال به بالا، اگر از این جهت احساس ناراحتی کردند، باید از خوردن گوشت قرمز، گوشت شکار، سسهای چرب، ادویه جات، الکل، بابونه، چای و قهوه اجتناب ورزند؛ و شیر و تخم مرغ به مقدار کم مصرف کنند. نوشابه های زیر طعم خوبی ندارند اما بیمار برای تسکین درد ناگزیر باید آن را تحمل کند:

- ۱) انجبار، توس کوهی، شاه بلوط هندی، برگ گردو، اسپیره.
- ۲) گل باقلا، دُم اسب، پنج انگشت غازی، زَرَبین.
- ۳) زرشک، کیسه کشیش، دُم اسب، گلاله دُرَت، غاسول صابونی.
- ۴) پنج انگشت غازی، بروشما، بنفشه سه رنگ، هیدراستیس، فلفل آبی.

ورود خون در ادرار^۳ - گیاهانی مانند کیسه کشیش، انجبار، گزنه، ورون طبی، مریم گلی، اکلیل کوهی، میوه اُرُسِ فرنگی، گل همیشه بهار، سمفیتوم و سیزاب مؤثرند.

سنگ مجاری ادراری^۴ - علامت آن دل دردهای ناشی از وجود سنگ در کلیه، مثانه و مجاری ادراری است.

1) spermatorrhée 2) prostatite 3) hématurie
4) calculs urinaires

رژیم غذایی باید گیاهی باشد. در فاصلهٔ بحرانها مصرف نوشیدنیهای مَدرِّبه مقدار زیاد توصیه می شود.

گیاهانی چون غافث، پای شیر، کاکتج، اسپرول معطر، سرخ و لیک، جو پیغمبری، توس کوهی، اوتونیس خاردار، آنجبار، بروشما، میوهٔ اُرِسِ فرنگی، انگور فرنگی سیاه، میوهٔ گل سرخ جنگلی، زرشک، باقلا، آناغالیس، بوقناق صحرایی، دُم اسب، گوجهٔ سبز، گالیون، گل آقطی سیاه، اسپیره، مَرِّغ خزنده، مریم گلی، کلالهٔ دُرْت برای درمان این بیماری توصیه می شوند.

سوزاک^۱ - التهاب مجاری ادراری است که در نتیجهٔ رابطهٔ جنسی با شخص مبتلا به این بیماری بروز می کند و عامل آن نوعی باکتری است به نام گونوکوک^۲. درد و ترشحات ۴ - ۵ روز بعد ظاهر می شود و سپس شدت می یابد. در اولین فرصت باید به پزشک مراجعه شود، زیرا امکان پایان دادن به بیماری در دو یا سه روز اول وجود دارد. اگر پزشک در دسترس نباشد دو فرمول زیر به طور متناوب استعمال شود:

۱) میوهٔ اُرِسِ فرنگی ۱۰۰ گرم، چوب اُرِسِ فرنگی ۵۰ گرم و ریشهٔ برگ بابا آدم ۲۰ گرم.

۲) پوست تنهٔ بلوط ۱۰ گرم، ریشهٔ برگ بابا آدم ۲۰ گرم، دُم اسب ۳۰ گرم و پنج انگشت غازی ۲۰ گرم.

مقدار ذکر شده از مخلوط را در ۲ لیتر آب بریزند و بجوشانند تا حجم آن به نصف تقلیل یابد، و چند بار بنوشند.

از خوردن ادویه و نوشیدن الکل باید جداً پرهیز شود.

شاشبند^۳ (اشکال در دفع ادرار) - گیاهانی چون غافث، کاکتج، اسپرول معطر، ریحان، کارلینا، برگ انگور فرنگی سیاه، دُم میوهٔ گیلاس، مَرِّغ خزنده، زرشک، باقلا، توت فرنگی، شاهتره، میوهٔ اُرِسِ فرنگی، پوس

باتلاقی، کما، کلاله دُرت، بوقناق صحرائی، جوانه کاج، دُم اسب، اِکلیل کوهی و مَریم گُلّی مصرف کنید.

عدم دفع یا کمبود ادرار^۱ - از نوشابه گیاهانی مانند گل گاوبان، اونونیس خاردار، آنجیبار، توس کوهی، کارلینا، زیره سیاه، انگورفرنگی سیاه، دُم میوه گیلان، تاتاری، مرغ خزنده، زرشک، کما، میوه اُرس فرنگی، کلاله دُرت، جعفری، دُم اسب، اِکلیل کوهی، مَریم گُلّی، آویشن سرخ و آقِطی سیاه مصرف کنید.

ناتوانی جنسی^۲ - علل این بیماری عبارتند از زیاده روی در روابط جنسی، استمناء، ضعف، هیجان، بیماری قند.

مصرف کَلَم، خردل، نعناع، اِکلیل کوهی، مَریم گُلّی، رازیانه، چثیاناء، دانه گزنه (هر روز یک قاشق چایخوری با مربا خورده شود) گَلَبَر، شنبلیله، وانیل و مقدار زیادی هزار چشم سوراخ (به شرح مربوط به خواص این گیاه مراجعه شود) توصیه می گردد.

وَرَم کلیه^۳ - علل این بیماری عبارتند از سنگ کلیه، ورم مثانه، الکلیسم، ضربه یا زخم. بیماریهای قلبی و کبدی، که بر اثر احتقان در کلیه ها به دنبال اختلال در گردش خون به وجود می آیند، بیماری ورم کلیه را باعث می شوند. همچنین ورم کلیه ممکن است از عوارض تب تیفوئید، گریپ یا مخملک باشد.

علامت آن عبارتند از درد شدید و عمیق در ناحیه کلیه ها، ادرار اغلب مقدار زیادی البومین دارد.

اوکالپتوس، میوه اُرس فرنگی، جوانه کاج، پیاز، اسپیره، آقِطی سیاه، غالیون، برگ توس کوهی، مرغ خزنده، دُم اسب مصرف کنید.
فرمولهای زیر نیز برای درمان مؤثرند:

(۱) غالیون ۵ قسمت، زیرفون ۱، کلاله دُرت ۲، دُم اسب ۵، گل

آقطی سیاه ۲، میوه گل سرخ جنگلی ۵.

۲) بومادران ۲ قسمت، غالیون ۵، علف هفت بند ۱، مرغ خرنده، آنجبار ۱، هزار چشم سوراخ ۳.
گریندلیا نیز نتایج درمانی خوبی نشان داده است (عصاره مایع آن به مقدار ۳۰ قطره هر بار مصرف شود).

تورم مثانه^۱ — علایم آن عبارت اند از لرزهای ناشی از تب، احساس نیاز به دفع مکرر ادرار، احساس درد شدید به هنگام ادرار کردن. گاهی ادرار تیره رنگ است و بوی تند دارد.

مخلوط گیاهانی چون ریشه سمفیتوم، پوست دارواش، دُم اسب، پوست توس کوهی، برگ انگور فرنگی سیاه، آنجبار و بروشما را به مقدار ۳۰ گرم در ۱/۵ لیتر آب بجوشانید تا حجم آن به $\frac{3}{4}$ لیتر کاهش یابد؛ ۳-۴ فنجان در روز بنوشید.

تا زمانی که بیمار تب دارد، باید استراحت کند و غذای او آش جو پیغمبری، آش جو یا برنج، کمپوت و لبنیات باشد؛ از مصرف نمک، ادویه، الکل خودداری کند؛ آب معدنی یا آب سیب بنوشد.

گیاهان دیگری که اثر درمانی بسیار خوب دارند عبارت اند از:
کاکنج، آسپیرول معطر، زنجیل شامی، اونونیس، زرشک، توت فرنگی، تمشک جنگلی، میوه آرس فرنگی، کلاله دُرْت، علف هفت بند، فراسیون و کاج.

بیماریهای مجاری تنفسی

اختناق یا خفگی^۲ گیاهانی مانند سرخ ولیک، دارواش، اُسطلو— خودوس، باذرنبویه، بابونه، زیرفون، گل (بهار) نارنج، شبدِر شیرین، نعناع، بکوتا، رازیانه، زنجیل شامی، گریندلیا مؤثرند.

آنزیم^۱ - علل آن عبارت‌اند از سرما خوردگی، رطوبت، ضعف عمومی که موجب کم شدن مقاومت بدن در مقابل میکروبها خصوصاً هنگام شیوع بیماری است.

تورم غده‌ها در گلو، اشکال در بلع، تب، سردرد، پیدایش لکه‌های بزرگ سفید بر روی مخاط گلو یا التهاب غده‌های حلق علایم این بیماری هستند.

برای درمان آن گیاهانی مانند غایث، برگ انگور فرنگی، پوست تنه بلوط، ریشه ختمی، اکلیل کوهی، برگ گردو، پای خر و خرگوشک توصیه می‌شوند.

برای تهیه یک داروی مؤثر: ۱۰۰ گرم برگ گردو، ۲۰ گرم ریشه ختمی، ۲۰ گرم پای خر و ۲۰ گرم غایث را ۱/۵ لیتر آب بجوشانید تا حجم آن به $\frac{1}{4}$ تقلیل یابد؛ پس از ته‌نشین شدن، مقدار کافی شکر به محلول بیفزایید تا مانند شربت غلیظ شود، و دو باره به مدت یک دقیقه بجوشانید و آن را با یک کیلوگرم مربای آفتاب سیاه یا مربای به یا انگور فرنگی مخلوط کرده یک قاشق از این مخلوط را در یک فنجان کوچک آب داغ حل کنید و ساعتی یک بار بنوشید.

حلق و دهان را با محلول زیر شستشو دهید:

۳۰ گرم برگ تمشک سیاه و ۲۰ گرم ختمی را در یک لیتر آب بخیسانید، سپس بجوشانید تا آب آن به نصف حجم اولیه کاهش یابد؛ ۲ قاشق بزرگ غسل به آن بیفزایید و هر ساعت یک بار غرغره کنید.

توصیه دیگر مصرف دم کرده یا جوشانده گیاهانی مانند غایث، شمعدانی برگ گیرد، گردو، گزنه، دُم اسب، مریم گلی، پای خر، و همچنین گُمپیرس داغ با سرکه به دور کردن است.

برونشیت حاد^۲ - التهاب نایژه‌هاست که بر اثر هوای سرد، هوای پرگرد و غبار، مواد حساسیت‌زا، نوشیدنیهای خیلی سرد (یخ‌زده) عارض

1)angine

2)bronchite aigue

می شود.

علایم آن عبارت اند از درد ریه ها، سُرْفه، تب، احساس خفگی، احتقان در سر و دفع اخلاط.

جوشانده های زیر را به طور متناوب صرف کنید:

(۱) پایِ خر ۲۰ گرم، فراسیون ۲۰ گرم، ریشه خُشمی ۲۰ گرم، زوفا ۲۰ گرم.

(۲) سیزاب ۲۰ گرم، پوست تنه بلوط ۲۰ گرم، گلستنگ ۱۰ گرم، عَشَقَه زمینی ۲۰ گرم، سینه دارو ۲۰ گرم.

مقدار ذکر شده از مخلوط را در ۱/۵ لیتر آب بجوشانید تا حجم آن به $\frac{3}{4}$ لیتر کاهش یابد، سپس آن را با عسل یا شیرین بیان شیرین کنید و ۴-۵ فنجان در روز بنوشید. همچنین زنجبیل شامی، خرگوشک، گل گاوزبان، شنبلیله، جوانه صنوبر، بارهنگ نیزه ای، پلنگالا، پامچال، گوجه سبز برای درمان این بیماری توصیه می شوند.

برونشیت مزمن^۱ - زنجبیل شامی، سیر، اریسموم، اوکالپتوس، پنیرک، هیدراسیتیس، فراسیون، سینه دارو، شیرین بیان مصرف کنید و از سرما خوردگی و مصرف نوشیدنیهای سرد پرهیزید.

نفس تنگی^۲ - به علل گوناگون مانند بیماریهای حنجره، نای، ریه ها، قلب و کبد عارض می شود. علامت آن فشاری است که تنفس را فوق العاده مشکل می سازد. گیاهانی که برای مواقع بحرانی باید در منزل داشت عبارت اند از:

ریشه پنیرک، گلستنگ ایسلند، فراسیون، زوفا، قنطاریون، گزنه، شیرین بیان، کاج، پنج انگشت غازی، اُسْطوخودوس، سُئُل الطیب، رازیانه، سرخ ولیک، باذر تجبویه، نعنای، اکلیل کوهی، سُئُل ختایی.

طرز تهیه دارو: از گیاهان مذکور، ۷-۸ گیاه را طوری انتخاب کنید که پنج انگشت غازی، سُئُل الطیب، جوانه کاج و گلستنگ ایسلند

جزء آنها باشد؛ ۶۰ گرم از مخلوط را در یک لیتر آب به مدت یک ربع ساعت بجوشانید، و روزی ۴ فنجان (آخرین فنجان قبل از خواب شب) از آن بنوشید.

مخلوط زیر برای درمان این بیماری توصیه می شود:

گلگسنگ ۱۰۰ گرم، جوائه کاج ۱۰ گرم، جو پیغمبری ۱ مشت، آب ۲ لیتر.

این مخلوط را بجوشانید تا حجمش به نصف تقلیل یابد، و روزی ۳ فنجان از آن بنوشید.

گفته می شود. گاهی بیمار را می توان با یک کمپرس داغ بر روی گردن و فرو بردن دستها و ساعدهایش در آب خیلی گرم تسکین داد. نوشیدن یک فنجان قهوه غلیظ مؤثر است. با تشخیص پزشک معالج، در بحرانهای شدید، کشیدن سیگار تاتوره، که ضد نفس تنگی است، مؤثر است. اما استعمال آن برای بیماران قلبی، که اغلب از بیماری خود بی اطلاع اند، اکیداً ممنوع است.

مصرف مجاز این سیگار در بحران بسیار شدید، ۱- ۱۵ گرم برگ خشک تاتوره، خالص یا مخلوط با توتون است.

اگر بیمار ناراحتیهای پوستی نداشته و معده اش تحمل لازم را داشته باشد، خوردن یک یا دو قطعه سیر تازه در روز برای او بسیار مفید است. قسمت بیشتر اسانس سیر از ریه ها دفع می شود و تنفس را تا حد زیاد آسان می کند.

بحرانها معمولاً بر اثر هوای مه آلود، گرد و غبار هوا، یا تغییرات ناگهانی دما بروز می کنند. اقامت در مناطقی که هوای پاک و خشک دارند کمک زیادی به رفع بیماری خواهد کرد.

دشواری تنفس و احساس خفگی^۱ - گیاهان درمان کننده آن

عبارت اند از سرخ ولیک، آسیرول معطر، ریحان، بلوتا، بابونه، اسطوخودوس،

با ذرّ نجویه، گر یئدلیا.

تورّم گلو! (تورّم حنجره) — علل و علایم این بیماری عبارت اند از مصرف توتون، سرما خوردگی، افراط در حرف زدن، گردوغبار هوا. گرفتگی گلو ممکن است به قطع صدا منجر شود. خلط خاکستری یا سیاه (مخصوصاً هنگام صبح) دفع می گردد.

گیاهانی مانند غافث، پای شیر، برگ بابا آدم، اریسیموم، شمعدانی برگ گرد، پنیرک، أسطوخودوس، جوانه صنوبر و مریم گلی اثر درمانی خوبی دارند.

همچنین مصرف دو مخلوط زیر به طور متناوب توصیه می شود:

۱) اریسیموم ۵ قسمت، مریم گلی ۱، گل‌های بنفشه سه رنگ ۱، گل‌های آرنیکا ۱، ریشه سمفیتوم ۲، سانیکولا ۱.

۲) اریسیموم ۵ قسمت، ریشه پنیرک ۲، پای خر ۱، آویشن سرخ ۱، شاهتره ۱، بنفشه سه رنگ ۱.

بعلاوه گذاشتن مرهم (گُمپرس) داغ به دور گردن نیز مؤثر است.

ذات الریه^۲ — این بیماری اغلب با لرزهایی که ممکن است نیم ساعت طول بکشد آغاز می گردد. سپس تب همراه با ناراحتی عمومی، سردرد، کوفتگی، فشار و درد شدید در ناحیه پایین ریه‌ها و دفع اخلاط غلیظ تیره رنگ شروع می شود. در گذشته، ذات الریه را با حجامت کردن و یا انداختن زالو بر روی بدن معالجه می کردند.

اگر پزشک در دسترس نباشد، ۱۰ — ۱۲ بادکش در موضع دردناک قرار دهید و یک قاشق روغن زیتون مخلوط با عسل هر سه ساعت یک بار به بیمار بخورایند.

در طول روز، بیمار، ۲ — ۳ فنجان دم کرده داغ شنبلیله، عَشَقَه زمینی، سیزاب یا پای خر را با عسل شیرین کند و بنوشد (افزودن مقداری الکل طبیعی به دم کرده بسیار مؤثر است).

مدت بیماری معمولاً ۹ روز است. ذات الریه به کمک آنتی بیوتیکها در عرض چند ساعت قابل درمان است. مصرف این نوع داروها فقط باید با نظر پزشک انجام گیرد.

زکام^۱ - بیماری خفیف و بسیار رایجی است. اما این بیماری ساده می تواند مقدمه ای برای ابتلای به برونشیت و گریپ باشد. بیمار با استراحت در جای گرم، به مدت ۲-۳ روز، مطمئناً بهبود می یابد. یک فنجان بزرگ جوشانده غلیظ غافث به مقدار ۶۰ گرم در لیتر را با عسل شیرین کنید و بعد از هر وعده غذا بنوشید.

عرق شبانه^۲ - گیاهانی مانند زنجبیل شامی، برگ بلوط، کاج، اوکالیپتوس، مریم گلی، دُم اسب برای درمان توصیه می شوند.

سل^۳ - تغذیه از مواد بسیار مقوی توصیه می شود. باید ریه ها را به هر طریق نجات داد، حتی اگر کید بر اثر چربی زیاد دچار ناراحتی شود. کره خام، چربی گوشت و به هنگام صبح روغن زیتون مصرف کنید. برای تسهیل جذب روغن، ۳ برابر وزن آن شکر اضافه کنید و برای معطر کردنش پوست لیموترش رنده شده به کار برید. یک قاشق از مخلوط شکر و لیموترش را با یک زرده تخم مرغ خام یا پخته دو ساعت قبل از ناهار و شام مصرف کنید (نتایج بسیار خوبی از این درمان به دست آمده است)، بعلاوه ۳ فنجان از مخلوط زیر را در روز بنوشید:

سیراب ۱۰ قسمت، پای خر ۵، عَشَقَه زمینی ۵، ریشه سَمَفِتوم ۵. مریم گلی برای مقابله با عرق شبانه، که ریه ها را بسیار خسته می کند، توصیه می شود. یک فنجان جوشانده غلیظ این گیاه را هنگام شب بنوشید و استراحت کامل را رعایت کنید.

سُرفه^۴ - اگر، زنجبیل شامی، ریحان، بتونیکا، بادیان، شقایق، دروزرا، رازیانه، شنبلیله، کله گربه، حَتَمی، گُلَسَنگ اِیْسَلَنَد، عَشَقَه

زمینی، فراسیون، پنیرک، جوانه کاج، پُلِیگالا، پامچال، سینه دارو، پایِ خر و سیزاب برای درمان آن بسیار مؤثرند.

سیاه سرفه^۱— دو گیاه مطمئن برای درمان این بیماری، دروِزای مرداب و گریئدلیای کالیفرنیا هستند؛ که اولی به صورت مایع رنگین و دومی به صورت غُصَاره مایع فقط در داروخانه تهیه می شود.

روی بر چسب شیشه دارو باید سن کودکانی که مجاز به مصرف آن هستند نوشته شود. این دو دارو باید به طور متناوب مصرف شوند.

دَم کرده غلیظ برگهای خشک خرد شده دروِز را با شیر و کمی عسل یا شیرین بیان شیرین و مصرف شود.

شقایق مُسکَن خوبی است. دَم کرده گل آن به هنگام شب سرفه های پیایی را کاهش می دهد و خواب را آسان می کند.

مخلوط گیاهانی مانند فراسیون، پنج انگشتِ غازی، رازیانه، آویشن، گشنیز و سیرتایچ خوبی نشان داده است.

یک مشت از مخلوط نامبرده را با یک قطعه درشت سیر در مخلوطی از آب و شیر بخیسانید، و پس از جوشاندن با کمی عسل شیرین کنید و ۳—۴ فنجان در روز بنوشید.

سُرفه ها را با نوشیدن چند قطره تنُور آویشن سرخ در یک فنجان دَم کرده زیرقون آرام کنید (به رَزَبین مراجعه شود).

بیماریهای معده

معده اندامی از بدن ماست که در معرض نارساییها و ناراحتیهای تغذیه ای قرار می گیرد. گیاهان دارویی فراوان برای تسکین و درمان ناراحتیهای آن شناخته شده اند. نحوه غذا خوردن و مقدار غذایی که مصرف می شود در ناراحتیهای این اندام مؤثر است.

اتساع معده^۲— مصرف گیاهانی مانند اُفسَستین، تاتاری، شاهتره،

جَنتیانا، شَبَدَر آبی، گُل قاصِد، فراسیون، ورون طَبی، مریم گُلّی، پونۀ کوهی، سانیکولا، برگ بلوط، گُل گندم، اگیر، گل همیشه بهار و بومادران توصیه می شود.

از مصرف غذاهای خشک، خوردن آش، نوشیدن زیاد مایعات و نوشابه های سرد و گازدار مطلقاً خودداری شود. جوشانده گیاهان یاد شده باید به صورت غلیظ مصرف شود تا در حجم کمتر مواد مؤثر بیشتری جذب بدن گردد.

التهاب مخاط معده^۱ - مصرف ریشه جنتیانا، بومادران، گُلَسَنگِ اِیْسَلَنَد، گُل گندم، نعناع، اَفَسْتین، گل اَقطی سیاه، میوه اُرِسِ فرنگی و اگیر توصیه شده است.

از خوردن موادی که هضم آنها مشکل است اکیداً خودداری شود. رژیم غذایی باید هرچه بیشتر از مواد گیاهی انتخاب گردد. سوء هاضمه ناشی از مصرف الکل موقتی است و بیمار با قطع مصرف آن درمان می شود. بر اثر ادامه مصرف الکل بیمار دچار زخم معده یا سرطان معده خواهد شد.

بی اشتها^۲ - گیاهانی مانند اَفَسْتین، اگیر، گُل گندم، تاتاری، جَنتیانا، اُسْطوخودوس، شَبَدَر آبی و رازک برای درمان آن نافع اند.

بیماری های معده همراه با بیماری قلب - مصرف اگیر، سرخ و لیک، سُداب، سُبُل الطیب، گما در نوشابه های گیاهی بسیار مفید است.

بیماری های معده همراه با تورم مثانه - مصرف باقلا، مَرغِ خَرَزَنده، کَلالَه دُرْت و کیسه کشیش توصیه می شود.

بیماری معده همراه با تورم حنجره - مصرف اِریسیموم، ریشه خَشَمی، ورون طَبی سودمند است.

بیماری معده همراه با بیماری ریه - مصرف گُلَسَنگِ اِیْسَلَنَد، سیزاب، پای خر، سَمفیتوم، عَشَقَه زمینی مفید است.

ضعف معده - گیاهان مؤثر برای تقویت معده ضعیف عبارت اند از

تاتاری، برگ گزنه، سانیکولا، میوه اُرسِ فرنگی، بومادران، دُم اسب، جُتینا، اُفسَتین، برگ و جوانه تمشک، اِکلیل کوهی، گوجه سبز، رازیانه، کازلینا، باذر تَجَبویه، آگیر، سُداب، نعناع، ریشه زنجبیل شامی.

ترشح بیش از حد اسید کلریدریک در معده— مصرف گیاهانی مانند شیرین بیان، گُل گندم، فراسیون، رازیانه، مریم گلی، بتونیکا مؤثر است.

سوءهاضمه^۱— علل آن ممکن است ترشی معده یا عدم تحرک و ضعف معده باشد. برای رفع ترشی معده، مصرف آگیر، مریم گلی، بتونیکا، نعناع، میوه اُرسِ فرنگی، دُم اسب، سیماروبا توصیه می شود. از خوردن غذاهای ترش خودداری گردد. نوشیدن یک فنجان آب گرم توأم با یک قاشق چایخوری نمک مؤثر است.

برای درمان عدم تحرک و ضعف معده مصرف سیماروبا، شَبَدِ آبی، برگ و جوانه تمشک، جُتینا، آگیر، نعناع، اُفسَتین، گُل گندم، میوه اُرسِ فرنگی، بومادران، زیره، پنج انگشت غازی، آنیسون و گشنیز توصیه می شود. غذا را آهسته و به مقدار کم مصرف کنید.

سوزش معده^۲ (و احساس ترشی غذا در گلو و در مواردی قبل از صرف غذا)—مداوای این ناراحتی توسط گیاهانی چون مریم گلی، بتونیکا، نعناع، اُفسَتین به طور متناوب با مخلوط گیاهانی مانند اُفسَتین، آگیر، میوه اُرسِ فرنگی و دُم اسب توصیه می شود. از مصرف غذاهای ترش خودداری شود.

گرفتگی عضلات معده^۳—مصرف گیاهانی مانند پنج انگشت غازی، سُبُل الطیب، بابونه، بومادران، نعناع، اُفسَتین، آویشن، گُل گندم، باذر تَجَبویه، گُل همیشه بهار و ریشه جُتینا برای درمان آن مؤثرند. ناراحتیهای عصبی معده— مصرف شَبَدِ آبی، سُبُل الطیب، بابونه،

1) dyspepsie

2) aigreur

3) crampes d'estomac

زیرفون، آسپرویل معطر توصیه می شود.

زخم معده^۱ — مهمترین داروها برای درمان این ناراحتی در درجه اول مقدار زیادی گل همیشه بهار، قرغ خزنده و عسل هستند. همچنین فرمولهای زیر مؤثرند:

(۱) ۱۵۰ گرم قرغ خزنده را در ۲ لیتر آب بجوشانید تا حجمش به یک لیتر تقلیل یابد؛ و پس از ته نشین شدن، ۱۰۰ گرم عسل به مایع اضافه کنید و دوباره به مدت ۱۰ دقیقه بجوشانید. این نوشابه را به مقدار ۱ — ۲ فنجان در شبانه روز با فاصله زیاد از غذاها بنوشید.

(۲) مخلوط ۲۰ گرم سانیکولا، ۵ گرم آفستین، ۲۰ گرم مریم گلی، ۵۰ گرم گلی همیشه بهار را به نحوی که در بالا ذکر شد تهیه و مصرف کنید. در صورت بروز حالت حاد بیماری، روش تغذیه ای زیر برای رفع عوارض آن توصیه شده است. در این روش اعمال معده متوقف و بتدریج از سرگرفته می شود:

هفته اول: تغذیه به حداقل و مصرف جوشانده صاف شده (شیره جوشانده) جو پیغمبری، جوشانده گلسنگ ایسلند در شیر مخلوط با آب یا مقدار کمی اوومالتین^۲. تشنگی بیمار با نوشیدن هر ۲ ساعت یک بار، حدود نیم فنجان از نوشابه های نامبرده (فرمولهای ۱ و ۲) رفع می شود و اگر تشنگی برطرف نشود دهان بیمار را با نوشابه گازدار شستشو دهید.

هفته دوم: $\frac{3}{4}$ لیتر شیر جوشیده در روز بنوشند. در شیر می توان مقدار بسیار کمی آب آهک برای مقابله با ترشی معده اضافه کرد. همچنین هر دو ساعت یک فنجان شیر بنوشند. اگر بیمار شیر را بخوبی تحمل و هضم کرد می توان با احتیاط بسیار مقدار کمی سوپ، تخم مرغ و شیره گوشت به او داد.

هفته سوم: پوره سیب زمینی، بیسکویت (نان خشک) و رشته.

هفته چهارم: مغز گوسفند، گوشت‌های سفید کاملاً چرخ کرده.
پس از این مدت رژیم غذایی بیمار باید عاری از ادویه، میوه‌های ترش، تربچه، خیار، کلم، سرکه، نوشابه‌های تخمیر شده، الکل و توتون باشد.

برخی بیماریهای دیگر

آب آوردگی^۱ (آب آوردگی عمومی^۲، آب آوردگی شکم^۳، آب آوردگی ریه‌ها^۴، تورم اندامها) — این بیماری اغلب ناشی از بدکار کردن قلب، کبد، کلیه‌ها و ریه‌هاست و گاهی بر اثر وقفه خون بروز می‌کند. علایم بیماری عبارت‌اند از تیرگی پوست، آماس صورت، رانها، دستها و پاها، غمزدگی و بیخوابی؛ و از همه مشخص‌کننده‌تر اینکه اگر با انگشت بر روی موضع متورم فشار دهیم، فرو رفتگی حاصل تا مدتی باقی می‌ماند. این بیماری در شکم، لایه پوشش ریه‌ها^۵، قلب، مفاصل بزرگ و مخصوصاً زانو بروز می‌کند.

اَقْتَبَتین، بَرَجاسف، گَنگَر فرنگی، زَنْجَبیل شامی، بتونیکا، توس کوهی، کارلینا، زَبان گنجشگ، گوجه سبز، اِکلیل کوهی، مریم گلی، اَقْطی سیاه، وِرون طبی، و بَج خرسی گیاهان درمانی مؤثر هستند.
از نوشیدن مایعات به هنگام غذا و همچنین خوردن آتش و سوپ باید خودداری گردد. اما مصرف بولاغ اوتی، جَعْفَری، تَرَب سیاه و مخصوصاً سیر و پیاز به مقدار زیاد توصیه می‌شود.

هر روز یکی از چهار نوشابه زیر را به صورت غلیظ و با حجم کم (برای جلوگیری از افزایش آب بدن) می‌توانید به طور متناوب، به مقدار ۴ فنجان کوچک مصرف کنید:

(۱) میوه اُرْس فرنگی ۱۰ قسمت، آسپیرول معطر^۵، برگ توس کوهی ۱۰،

1) hydropisie 2) anasarque 3) ascite 4) hydrothorax

(۵) پرده جنب یا آیشامه ششها.

ریشه آقظی کوچک^۵، اگلیل کوهی^۵، اسپیره^{۲۰} و سیریک تکه.
 (۲) آفستین ۲ قسمت، برگ توس کوهی^{۱۰}، میوه گل سرخ جنگلی^{۲۰}،
 آگیر^۵، دُم اسب^{۱۰}، کیسه کشیش^۵، پیاز کوچک یک عدد.
 (۳) میوه اُرس فرنگی^{۱۰} قسمت، اگلیل کوهی^۵، برگ توس کوهی^۵،
 ریشه سنبل ختایی^۵، گزنه^۵، سیریک تکه.
 (۴) کارلینا ۵ قسمت، آناغالیس^{۱۰}، ریشه آقظی کوچک^۵، گل
 آقظی سیاه^۵، زرشک^{۱۰}، پیاز کوچک یک عدد.

طرز تهیه: برای مثال، روش تهیه اولین نوشابه را شرح می دهیم:
 میوه اُرس فرنگی، توس کوهی، آقظی کوچک، اگلیل کوهی و سیر
 را پس از خیساندن بجوشانید و سپس بر روی مخلوطی از اسپرول معطر و
 اسپیره بریزید و بگذارید تا مدت ۴-۵ دقیقه دم بکشد و پس از سرد شدن
 مصرف کنید.

البته علت اصلی، که نقص یکی از اندامهاست، باید هرچه زودتر
 درمان شود.

آب آوردگی شکم — علل این بیماری متعدد و عبارت اند از بیمار یهای قلبی و
 کبدی، سرطان، عوارض پس از زایمان. تورم شکم از علائم آن است.

درمان بیماری با استعمال گیاهان مدبر و معرق امکان پذیر است. گیاهان
 توصیه شده عبارت اند از توس کوهی، اونونیس خاردار، میوه اُرس فرنگی، غالیون،
 گزنه، گوجه سبز، اسپیره، آقظی سیاه و اگلیل کوهی.

برای آشنایی با روش تهیه دارو به بخش شناسایی گیاهان مراجعه
 کنید. توصیه می شود در رژیم غذایی از سیر، کرئس، گئگر فرنگی و کاسنی
 بسیار استفاده گردد و تا حد امکان از مصرف آش و سوپ و نوشیدن مایعات
 همراه با غذا و نیز از مصرف نمک خودداری شود. معالجه در مواقع بحرانی
 تحت نظر پزشک صورت می گیرد.

آنژین سینه^۱ — این بیماری ناشی از بیماری قلب و نارساییهای موجود در

رگهای اصلی و همچنین روماتیسم و هیستری است.

علامت بیماری عبارت‌اند از احساس فشار و تنگی و اضطراب و درد شدید در تمام قفسه سینه تا بازوی چپ، درد به حدی شدت می‌یابد که بیمار برای رهایی از آن نفس خود را حبس می‌کند.

باید در اولین فرصت پزشک را به بالین بیمار رسانید. اشخاصی که سابقه چنین ناراحتی را داشته‌اند باید گیاهان زیر را در مواقع بحران بیماری تا رسیدن پزشک در منزل مصرف کنند:

مخلوط پنج انگشت‌غازی ۲۰ گرم، سُئبل الطیب ۱۰ گرم، باذر نجبویه ۱۰ گرم و شداب ۲-۳ گرم را در یک لیتر شیر بجوشانید و دو فنجان کوچک به فاصله ربع ساعت بنوشند (داغ نوشیده شود).

استعمال مایع رنگین آرنیکا به مقدار ۵ قطره در دم کرده مریم‌گلی نیز توصیه شده است. افراد بیمار باید از راه رفتن در خلاف جهت باد، بالا رفتن از پله‌ها، استعمال الکل و دخانیات خودداری کنند.

آرتریتیس^۱ - معمولاً به علت بیماریهای پوستی، بیماری قند، میگرن، سنگ کلیه و مثانه، نفس‌تنگی و فربهی بروز می‌کند. این بیماری عموماً ناشی از مجموعه نارساییهای تغذیه‌ای است که باعث صدمه دیدن کلیه‌ها و کبد می‌شود.

اکزما^۲ - علامت آن ظهور جوشهای ریز همراه با ترشحات و خارش است. در موارد مزمن، به صورت برافروختگی و یا به شکل غده‌های کیسه‌ای با پوششی گردآلود ظاهر و خارش شدید احساس می‌شود. اکزما در هر قسمت از بدن ممکن است ظهور کند، اما بیشتر بر روی صورت و دستها بروز می‌کند.

علل بروز اکزما گوناگون‌اند: اختلال در گردش خون، کم‌خونی، فساد خون، قطع خون یا کمی خون عادت ماهانه، پیوست و بیماری سلعه. رژیم غذایی گیاهی برای رفع بیماری موثر است و مصرف شاهی،

شلغم، گردو و میوه‌های قره‌قاسیاد توصیه می‌شود؛ اما مصرف تخم مرغ، ماهی، چای، بابونه و الکل اکیداً منع شده است.

اکثر عوامل درونی دارد و باید با نوشابه‌های تصفیه کننده آنها را برطرف کرد. هریک از نوشابه‌های زیر را به طور متناوب مصرف کنید:

(۱) بنفشه سه رنگ ۵ قسمت، آفستین $\frac{1}{4}$ ، اونونیس خاردار ۱، ریشه گل قاصد ۲، غاسول صابونی ۱، شمعدانی برگ گرد ۱.

(۲) بنفشه سه رنگ ۵ قسمت، مریم گلی ۱، غاسول صابونی ۱، آفستین $\frac{1}{4}$ ، ریشه زنجبیل شامی ۵، میوه آرس فرنگی ۳.

(۳) بنفشه سه رنگ ۵ قسمت، ورون طبی ۱، مرغ خرنده ۵، ریشه کاسنی ۲، بارهنگ ۱، غاسول صابونی ۱.

۶۰ گرم از مخلوط را در یک لیتر آب بجوشانید تا حجم آن به $\frac{3}{4}$ لیتر تقلیل یابد. جوشانده داغ را بر روی نعنای یا اسطوخودوس بریزید تا طعم آن خوشایند شود، و بگذارید ۱۰ دقیقه در ظرف دربسته دم بکشد؛ این نوشابه را ۴-۵ بار در روز با فاصله از غذاها مصرف کنید.

آلبومینوری^۱ - این بیماری با وجود البومین (ماده پروتئینی) در ادرار تشخیص داده می‌شود. علت آن احتقاق یا تورم و التهاب کلیه‌هاست که بر اثر پیدایش مواعی در جریان گردش خون به وجود می‌آید. ناراحتی‌های این بیماری در دوران حاملگی، در بیماران قلبی و ریوی و کبدی بروز می‌کند.

برای درمان آن مصرف نوشابه‌های زیر توصیه می‌شود:
ریشه سمفیتوم، گلاله دُرّت، گل باقلا، دُم میوه گیلاس، میوه آرس فرنگی و برگ گردوبه مقدار ۴-۵ فنجان در روز.

مناسبت این مواد غذایی برای بیماران لوبیا و گرفس است. معالجه این بیماری، به علت انواع گوناگون و عوارض ناشی از آنها، معمولاً زیر نظر پزشک صورت می‌گیرد.

بیخوابی^۲ - برای رفع بیخوابی مصرف آسپرول معطر، سُرخ ولیک، کاهوی

پیچ، گل (بهار) نارنج، اسپیره، بید، سُنبُل الطیب، زیرفون، شقایق و همچنین مخلوطهای زیر توصیه می شود:

(۱) سُنبُل الطیب ۵ قسمت، بادرنجبویه ۵، سرخ و لیک ۱۰، پامچال ۵.

(۲) زیرفون ۱۰ قسمت، آسپرول معطر ۵، جُثیان ۵، سبزاب ۵.
از خوردن شام سنگین پرهیز کنید. کاهوی پیچ، پیاز و مخصوصاً سیب در رژیم غذایی گنجانده شوند.

مدت خواب شبانه ۸ ساعت تعیین شده است. خواب کمتر از این مدت ناقص است و بیش از آن نیز، به جای رفع خستگی، کسل کننده می شود.

اگر در موقع خوابیدن دچار دشواری هضم هستید، حتی اگر خواب به چشمانتان راه یابد، در پی آن بد خوابی خواهد بود و هنگام برخاستن احساس خستگی بسیار خواهید کرد.

برای بهتر خوابیدن، پاها را حدود ۱۰ سانتیمتر بالاتر از سر قرار دهید (این کار برای بیماران قلبی ممنوع است). بالا قرار گرفتن پاها گردش خون را آسان و خستگی را برطرف می کند.

افرادی که از واریس ساق پا رنج می برند می توانند با قرار دادن یک بالش در زیر تشک در قسمت رانها، ساقهای پا را بدون هیچ فشاری کمی بالاتر از تنه قرار دهند تا گردش خون آسانتر گردد.

بهترین پوشاک هنگام خواب راحتترین آنهاست. لباس خواب باید آزاد باشد تا پوست بدن در همه نقاط تنفس کاملاً طبیعی داشته باشد. این امر اهمیت فراوان دارد، خصوصاً اگر در طول روز همه سطح بدن پوشیده و تنفس پوست ناچیز باشد.

بیماریهای پوست (سودا، خارش شدید، تبخال، کهیر، جوش صورت، لکه های سفید بر روی مخاط دهان کودکان و غیره) — علل ناراحتیهای پوستی گوناگون اند مانند اختلالات لنفاوی، آلرژی بر اثر خوردن بعضی مواد غذایی (توت فرنگی، صدف و غیره)، ناپاکی پوست، تماس مکرر با بعضی مواد مانند پودر لباسشویی نزد زنان خانه دار و خدمتکاران و مواد

انسولین لوزالمعده، تغذیه ناقص، زیاده روی در مصرف نوشیدنیها و مواد اسیدی، ادویه، شیرینیجات و الکل؛ و گاهی ناراحتیهای عصبی، غم و غصه و غیره. علامت این بیماری عبارت اند از تشنگی مداوم، ازدیاد قند خون، زیاده شدن ادرار و وجود قند در آن، کم شدن وزن با وجود اشتهای زیاد، دیر جوش خوردن زخمها؛ و در مواردی نیز ناراحتی چشم و ضعف بینایی، ایجاد دُمَلهای عفونی، پوسیدگی دندانها همراه با بوی بد دهان (نفس بدبو) دیده می شود. مبتلایان به این بیماری مقاومت کمتری در مقابل بیماریها دارند.

یکی از بهترین مواد غذایی برای بیمار سیب زمینی پخته شده در زیر خاکستریا در تنوری آب پز است که به جای نان باید مصرف کنند. گوشت باید به صورت کباب مصرف گردد و در تهیه آن از آرد استفاده نشود. بیمار می تواند خوراک مغز و دل و قلوه مصرف کند، اما از خوردن جگر منع می شود. مصرف شیر به هر شکل، نان، شیرینیجات، انواع رشته و سبزیجات خشک برای بیمار ممنوع است.

مواد غذایی توصیه شده عبارت اند از برگ کاسنی، خیار، شاهی، بولغاوتی، لوبیا سبز، کاهو، مارچوبه، بادنجان، کرفس، قارچ، کلم، کلم ترشی، اسفناج، طالبی، تربچه، ریواس، شلغم، تره فرنگی، گنگر فرنگی، زیتون، توت فرنگی، پرتقال، نارنگی، انگور فرنگی، لیمو، گردو، فندق.

نوشیدنیهای قابل مصرف: آب معدنی، جوشانده ریشه پنج انگشت همراه با دَم کرده تاتاری.

نسخه زیر نتایج بسیار خوب داده است:

۱۰۰ گرم از مخلوط گیاهانی چون برگ قره قاط ۱ قسمت، سُرخان قنطاریونی ۱، پنج انگشت غازی ۱، ریشه برگ بابا آدم ۱، دُم اسب ۱، افسنتین ۱ را در ۲ لیتر آب بجوشانید تا حجم آب آن به یک لیتر تقلیل یابد. جوشانده حاصل را چندبار در شبانه روز مصرف کنید. این جوشانده طعمی تلخ دارد و مصرف شکر برای بیمار ممنوع است.

تهیای نوبه‌ای^۱ (تب مردابی، مالاریا) — با شروع تب، جوشانده زیر را آماده کنید:

۳۰ گرم پوست درخت بید، ۳۰ گرم پوست درخت توس کوهی و ۳۰ گرم خاس خاردار را در ۲ لیتر آب بریزید و بجوشانید تا حجم آن به نصف تقلیل یابد و هر دو ساعت یک فنجان کوچک از آن بنوشید.
پس از رفع بحران، مخلوطهای زیر را به مقدار ۱-۲ فنجان در روز مصرف کنید:

۱) بید مشک ۵ قسمت، کاسنی دشتی ۲، شبدر آبی ۲، آفستین $\frac{1}{4}$ ، سداب ۱، پوست توس کوهی ۵.
۲) گل گندم ۱ قسمت، کیسه کشیش ۲، پنج انگشت ۱، برگ خاس خاردار ۵، سنبل الطیب ۲، پوست توس کوهی ۵.

تحلیل قوا (خستگی عمومی، ضعف بدنی و مغزی) — علل بیماری افراط در خوشگذرانی یا کار، فرسودگی، وقفه خون و غیره است.
دو مخلوط زیر به طور متناوب مصرف شود:

۱) آفستین $\frac{1}{4}$ قسمت، زنیستا ۱، گل‌های اسطوخودوس ۵، گل همیشه بهار ۳، پودر سنبله ۳.
۲) آفستین $\frac{1}{4}$ قسمت، گل‌سنگ ایشلند ۳، آویشن ۵، کاج ۱، اکیل کوهی ۱.

هر یک از جوشانده‌ها را بدین طریق تهیه کنید: ۶۰ گرم از مخلوط را در ۱/۵ لیتر آب بجوشانید تا حجمش به نصف تقلیل یابد. در طول روز با فاصله از غذاها بنوشید.

تورم مفاصل^۲ — علایم بیماری ورم مفاصل و احساس دردهای شدیدی است که باعث دشواری حرکات بدن می‌شوند.

باید توجه داشت که اگر بیماری به صورت حاد ظهور کند و نسبت به معالجه آن جداً اقدام نشود، امکان ابتلا به ورم مفصل همراه با چرک بسیار

زیاد خواهد بود. این بیماری که به تومور سفید معروف است اغلب منشأ سعله ای دارد.

رژیم غذایی بیمار همانند رژیم برای بیماری رماتیسم است (رجوع شود به رماتیسم). پس از بهبودی، بیمار باید همیشه از هوای سرد، رطوبت، خستگی شدید جسمانی و همچنین از اماکن تاریک و مرطوب (محروم از نور آفتاب و تهویه سالم) دوری کند.

تومور سفید^۱ - التهاب چرکین مفاصل بزرگ بدن مانند زانو، ران، آرنج است.

مواد غذایی کلسیم دار مانند زرده تخم مرغ، شیر، پنیر، توت فرنگی، انجیر، پرتقال، توشک جنگلی، کلم، اسفناج، گل کلم و سبزیجاتی که ریشه خوراکی دارند مصرف کنید. دو فنجان بزرگ جوشانده دُم اسب در روز بنوشید.

تومور سفید ممکن است از عوارض التهاب مفاصل که مداوا نشده باشد ایجاد شود.

خواب آلودگی^۲ - قهوه سبز، آفستین، جِئتِیانا و چای مصرف کنید.

درد کمر^۳ - درد شدید و ناگهانی در پشت یا کمر است که خم شدن، مخصوصاً حرکات چرخیدن و حتی راه رفتن را غیر ممکن می سازد.

استراحت در بستر، مالش دادن مخلوطی از الکل کافوردار و اسانس تیرباتین (به مقدار برابر) برای رفع درد مؤثر است.

دُمَل^۴ - در بیشتر موارد معالجه آن باید توسط پزشک انجام گیرد.

برای درمان آن از مَرَهَم تهیه شده از آرد گئان یا آرد شَبَبِلَه، که مؤثرتر است، استفاده می شود.

گَمپیرس (شستشو با گاز پانسما یا پنبه تمین) جوشانده حَتَمی و مصرف نوشابه های گیاهانی مانند برگ بابا آدم، گلپر، گل گاوزبان، بنفشه

1)tumeur blanche 2)somnolence 3)lumbago 4)abces

سه رنگ، مریم گلی، میوه اُرسِ فرنگی، شَبَدَرِ آبی، دُم اسب و گل گندم برای تصفیه خون و شستشوی داخلی به صورت دَم کرده توصیه می شود. در طول بیماری باید از مصرف گوشت پرهیز شود.

دُمَل عفونی^۱ - برگ بابا آدم، گلپر، خَشمی، بنفشه سه رنگ، شَبَدَرِ آبی، کاسنی و زنجبیل شامی گیاهان توصیه شده اند.

پانسمان موضع را با آب به مدت طولانی ادامه دهید. رژیم غذایی گیاهی و مصرف گیاهانی که تصفیه کننده اند برای یک ماه توصیه می شود.

دندان درد (درد عصب دندان) - گیاهانی مانند مریم گلی، خشخاش، خَشمی و بید برای درمان آن مؤثرند. در مواردی که درد شدت زیاد دارد، ۵ کپسول خشخاش بدون دانه و ۳۰ گرم ریشه خَشمی را دَم کنید و چند بار دهان را با آن شستشو دهید. نیز با حوله داغ و خشک موضع درد را گرم کنید.

همچنین می توان مخلوط زیر را به حالت گرم بر روی موضع ماساژ

داد:

روغن اُرسِ فرنگی ۲ قسمت، روغن سالاد ۱ قسمت.

راشیتیس^۲ - (ضعف ساختمانی استخوان به علت کمبود کلسیم) -

در کودکان، این ناراحتی ممکن است یک سال طول بکشد؛ اما پس از بهبودی غالباً تغییر شکل اعضا و ستون مهره ها باقی می ماند.

استراحت در بستر، حمام دادن (در وان) هر دو روز یک بار متناوباً با آب نمکدار و جوشانده آگیر، ماساژ بدن با روغن بابونه کافوردار برای درمان راشیتیس مؤثرند.

راشیتیس یک بیماری حاد نیست بلکه یک وضع خاص جسمانی است؛ و چنانچه شدید باشد، روغن جگر ماهی مورو، گلیسر و فسفات کلسیم و شربت یدوتانیک به طور متناوب هر روز ۲ قاشق مصرف شود.

رژیم غذایی باید از مواد خوراکی سالم و سرشار از ویتامین C ، ویتامین D ، میوجات و سبزیجات، گِره خام و جگر تشکیل شده باشد. روماتیسم^۱ - علل بیماری عبارت اند از سرماخوردگی، رطوبت، خستگی مفرط، گاهی توارث، خوردن غذاهای بیش از حد مقوی، زندگی بی تحرک و خانه نشینی.

این بیماری، خصوصاً در مفاصل، گاهی ماهیچه ها، سر و قلب بروز می کند.

زخمهای پُر دوام^۲ - نوشیدن دم کرده یا جوشانده گیاهان زیر مؤثر است:

برگ بابا آدم، گلپر، تاتاری، برگ زبان گنجشک، سمفیتوم، شَبَلِیله، میوه اُرس فرنگی، شمعدانی برگ گرد، هیدراستیس، بومادران، گزنه، بنفشه سه رنگ، کاج، دُم اسب، علف هفت بند، مریم گلی، پنچ - انگشت، ورون طبی، خرگوشک، پای شیر.

برای مصرف خارجی: کمپرس گیاهانی مانند علف هفت بند، برگ بلوط، گل همیشه بهار، هزار چشم سوراخ، خرگوشک، پای شیر نافع است.

زگیل - درمان خارجی با شیره مامیران^۳ یا گل همیشه بهار، که خطر کمتری دارد، صورت می گیرد.

سُرَخک^۴، سُرَخجه^۵ - نکاتی که در مورد زکام ذکر شد درباره این بیماریها نیز صادق است. ممکن است این بیماریها بخودی خود مشکلاتی ایجاد نکنند؛ اما اگر به درمان آنها توجه کافی نشود، عوارض بسیار خطرناکی داشته باشند.

اولین احتیاط: برای جلوگیری از کوچکترین سرماخوردگی، بیمار

1) rhumatisme 2) ulcère

۳) *Chelidonium majus*، از تیره خشخاش است و در زمینهای بایر و کنار دیوارها می روید؛ گیاهی است پایا که در بهار گل می دهد.

4) roséole 5) rougeole

باید مدت ۱۰ روز در اتاق بسته‌ای بماند و اگر فصل زمستان است در بستر استراحت کند. بدین ترتیب از ابتلای به تورم گوشها، یا بدتر از آن ذات الریه، در امان خواهد بود.

غذای بیمار باید بسیار سبک باشد؛ مثلاً موادی چون شیر قهوه، پوره سبزیجات و سیب‌زمینی، سوپ سبزیجات و مایعات مصرف کند. جوشاندهٔ دُم میوهٔ گیلاس و کُلالهٔ دُرَّت مفید است.

مصرف دَم کردهٔ گل گاوزبان و پای خر، که با کمی عسل شیرین شده باشد، به طور متناوب با دَم کردهٔ غلیظ آسپرول معطر (به شرح خواص این گیاه مراجعه شود) توصیه می‌گردد.

سرطان^۱ — پیدایش بافت مخصوصی در میان بافتهای طبیعی بدن است. حجم این بافت سرطانی افزایش می‌یابد و انشعابات آن به اندامها نفوذ می‌کند و کار آنها را مختل می‌سازد.

علائم بیماری پیدایش ناگهانی غده‌ای بر روی پوست یا اغلب در اندامهای داخلی بدن است. بیمار دچار لرز می‌گردد، لاغر می‌شود و پوست او کم‌کم به رنگ زرد پریده در می‌آید. تشنگی زیاد، استفراغ، مدفوع سخت، ادرار کم و غلیظ علائم دیگر این بیماری اند.

علت اصلی این بیماری هنوز دقیقاً مشخص نیست. متخصصان گیاهان دارویی معتقدند که بیمار با استعمال گیاهان شفابخش و تغذیهٔ صحیح در اوایل بروز بیماری می‌تواند بتدریج اعضای مبتلا را بازسازی کند و شفا یابد. همچنین عقیده دارند که این بیماری در بدن سالم و قوی پایدار نمی‌ماند. اولین توصیه، مراجعه به پزشک متخصص و اقدام به معالجه و در صورت لزوم مبادرت به انجام عمل جراحی است. استعمال گیاهان شناخته شده برای درمان این بیماری بسیار مؤثر است. در میان این گیاهان گل همیشه بهار، به صورت جوشاندهٔ غلیظ، بتنهایی یا همراه با دیگر گیاهان مناسب، توصیه می‌شود، مصرف آن به مقدار ۵-۶ فنجان در روز و یا هر

ساعت یک جرعه است.

سرطان روده— جوشانده غلیظ گیاهانی مانند برگ بابا آدم، برگ درخت گردو و ریشه سُئبل ختایی به طور متناوب با جوشانده گل همیشه بهار مصرف شود.

در انواع سرطان، مصرف گیاهان زیر توصیه می شود:

زرشک، گُلِ گندم، برگ بلوط، پنچ انگشت، دُم اسب، تاتاری، غالیون، سیزاب، شمعدانی برگ گرد، سَمفیتوم، شَبَدَر آبی و بومادران. محققان عقیده دارند گیاهانی که باعث دَلَمه شدن شیر می شوند، مانند سیزاب و شمعدانی برگ گرد و غالیون، در از بین بردن غده های سرطانی نقش مؤثری دارند. مصرف روغن زیتون به مقدار زیاد توصیه می شود.

سرطان معده— $\frac{1}{4}$ لیتر جوشانده غلیظ و داغ ریشه سُئبل الطیب را بر روی ۴ گرم آفستین بریزید و بگذارید ۱۰ دقیقه دم بکشد، سپس آن را چند بار در روز بنوشید. این نوشابه به طور متناوب با جوشانده گل همیشه بهار مصرف می شود.

سَلْعَه (خنازیر)— گیاهانی چون قَنطوریون، جَنَئیانا، رازک، شَبَدَر آبی، برگ گردو، کاج، بنفشه سه رنگ، غاسول صابونی، و پای خر مصرف کنید.

خوردن گیاهانی چون تَرَبُجه، بولاغ اوتی، کاسنی، شیر دندان، و همچنین مواد غذایی تازه و روغن زیتون توصیه می شود. زندگی در هوای آزاد در درمان آن بسیار مؤثر است.

عرق بد بو— یکی از علایم دفع ناقص مواد زاید حاصل از تجزیه مواد آلی در بدن است. روغن ها و پُماد های تجارتي در دفع بو مؤثرند، اما چون با قطع کامل ترشح عرق همراه است باعث می شود که سموم حاصل در داخل بدن باقی بمانند.

شستشوی بدن و ماساژ دادن و کیسه کشیدن، دفع سموم را از طریق پوست آسان می سازند.

برای مصرف داخلی: ۳ فنجان از نوشابه های مُدِر و عرق آور زیر را در

روز به طور متناوب بنوشید:

۱) کاکتج، آقطی سیاه، مَرغ خَرَنده، میوه اُرِسِ فرنگی.

۲) برگ انگور فرنگی سیاه، دُم اسب، اونونیس و برگ زَبان گنجشگ.

۳) آنجبار، اسپیره و برگ توس کوهی.

۴) گُلاله دُرْت، دُم میوه گیلّاس و گِل گاؤزبان.

شستشوی پاها با جوشانده برگ زبان گنجشگ، دُم اسب، برگ گردو، جوانه های کاج، صنوبر یا سَرُو توصیه می شود.

غده ملتهب چربی^۱ - التهاب غده های چربی تا بافت زیر پوست توسعه پیدا می کند و به صورت مجموعه ای از چند دُم عفونی به نظر می رسد. این تومورها بر اثر نوعی استافیلوکوک، که ناقل آن شیش است، ایجاد می شوند. بنفشه سه رنگ، شَبَدِ آبی، دُم اسب، گِل گندم، میوه اُرِسِ فرنگی به مقدار ۳-۴ فنجان در روز مصرف شود.

رژیم غذایی باید عاری از مواد گوشتی باشد و بیمار باید از سبزیجاتی چون بولغ اوتی، تُرْشک، هویج، سَلْغَم. و میوه هایی مانند انگور و زیتون تغذیه کند.

مَرْهَم تهیه شده از آرد کتان یا آرد شَبَلِله مؤثر است.

فَرْحَه آکله^۲ - علامت آن بروز لکه های قرمز است که در قسمت

مرکزی فرو رفته اند و بخصوص روی صورت ظاهر می شوند.

مصرف بنفشه معطر، کاسنی (برای مصرف داخلی) و شستشوی پنبه آغشته به جوشانده دُم اسب و نیز رژیم غذایی گیاهی توصیه می شود.

گُزار^۳ - این بیماری بسیار خطرناک است. علایم مشخص آن

انقباضات دردناک ماهیچه هاست که دائماً توسعه و تشدید می یابند. علت بیماری عفونت زخم توسط میکروب های موجود در خاک، کود حیوانی و مخصوصاً کود اسب است. به همین دلیل زخم هایی که بر اثر زمین خوردن در طویله یا جاده به وجود می آیند نباید بی اهمیت تلقی شوند. در این گونه موارد

باید فوراً سِرُم ضد کزاز تزریق شود، زیرا در غیر این صورت احتمال ابتلا به چنین بیماری خطرناک و مهلکی زیاد است.

به افرادی که بیشتر با خاک و حیوانات سر و کار دارند باید، برای پیشگیری از ابتلا به این بیماری، واکسن کزاز تزریق شود.

گَهِیر^۱ - از خوردن ماهی، صدف، گاهی توت فرنگی و گوجه فرنگی باید خودداری کرد. مصرف گَزَنَه، میوه اُرسِ فرنگی، مریم گُلّی و بنفشه سه-رنگ توصیه می شود.

گاز (نفخ، آروغ، خارج شدن گاز از مقعد) - دَم کرده آیسون، گشنیز، رازیانه، زیره و زیره سیاه مفید است.

گریپ - بیماری عفونی که بر روی سینه، قلب، روده ها، اعصاب و دستگاه گردش خون اثر کرده حساسیت ایجاد می کند.

علایم این بیماری عبارت اند از تب، ناراحتی عمومی، کوفتگی و خستگی، سردرد و سُرْفَه.

اگر پزشک در دسترس نباشد، بیمار باید با پوشش گرم در بستر استراحت کند و یک فنجان جوشانده گل‌های آق‌طی سیاه، عَشَقَه زمینی و گل-گاوبان بنوشد؛ در نتیجه، بیمار عرق فراوان می کند و شاید بیماری به این ترتیب کاملاً برطرف شود.

لک پوست - استفاده از گیاهانی مانند بنفشه سه رنگ، پنج انگشت، مریم گُلّی، بومادران توصیه می شود.

مخملک^۲ - همراه با بروز جوش و تب و بسیار مسری است. جوشها ابتدا در صورت و سپس در تمام بدن پخش می گردند، مدت آن ۴-۵ روز بیشتر نیست. رنگ پوست بر اثر جوشها قرمز تیره می شود. شروع بیماری با گلو درد شدید همراه است. جوشها بر روی پوست بدن پوسته های سفیدی باقی می گذارند که نقش مهمی در سرایت بیماری دارند. در این دوره است که باید از هر نوع سرماخوردگی پیشگیری کرد. بیمار باید در مدت بیماری در

بستر بماند و در دوره نقاهت از اتاق خارج نشود. مدت دوره نقاهت معمولاً ۴۰ روز است.

در هشت روز اول، بیمار باید از شیر قهوه، جوشانده جو خرد شده توأم با شیر تغذیه کند. چون خطر ورم کلیه وجود دارد، مصرف جوشانده مرغ خزنده و دم کرده گل گاوزبان، برگ زبان گنجشک، زیرفون توصیه می شود. پس از قطع تب، سبزیجات به رژیم غذایی افزوده شود. اما از خوردن گوشت، تخم مرغ، ماهی به مدت سه هفته خودداری گردد. میگرین^۱ - حالت تهوع، سردرد شدید، استفراغ از علائم این بیماری هستند.

علل بیماری: بد کار کردن غده ها، زندگی بی تحرک، بالا رفتن سن و غیره. هنگام احساس درد، هر ساعت ۲ - ۳ جرعه از این جوشانده ها بنوشید:

(۱) اکلیل کوهی ۲ قسمت، سُبُل الطیب ۱، اُسْطُوخودُس ۱، میوه - اُرْسِ فرنگی ۱، آسپِرولِ معطر ۱.
(۲) اکلیل کوهی ۲ قسمت، باذَرَنجَبویه ۱، بنفشه معطر ۱، آسپِرولِ - معطر ۱، پامچال ۱.

(۳) اکلیل کوهی ۱، زیرفون ۱، رازیانه ۱، قنطاریون ۱، نعناع ۱.
(۴) باذَرَنجَبویه ۲، پامچال ۱، سُبُل الطیب ۱، وِرُون طَبی ۱. اُسْطُوخودُس ۲.
کُمپِرِس جوشانده غلیظ باذَرَنجَبویه و اکلیل کوهی (توأم) بر روی پیشانی سودمند است. کُمپِرِس پیاز نیز مؤثر است (به تب تیفوئید مراجعه شود).

نَفَس بدبو^۲ - علل آن عبارت اند از دندانهای ناسالم، بیماریهای حلق و مخصوصاً معده.

افسنتین، آگیر، زنجبیل شامی، حرشف، مَریم گُلّی، بنفشه معطر برای درمان آن مؤثرند. علاوه بر دقت در نظافت دهان، خوردن خَرْدَل و بولاغ اوتی با غذا توصیه می شود. معالجه معده و دندانها راه علاج این بیماری است. نفرس^۱ (درد مفاصل) — علل آن تقریباً همان علل روماتیسم است. اما بر اثر رکود اسید اوریک در مفاصل بدن ایجاد می شود. غالباً در مردان و نیز در زنان پس از یائسگی بروز می کند. این بیماری به صورت برجستگیهایی در مفاصل بازو و ساق پا و خصوصاً انگشتان ظاهر می شود.

برای درمان این بیماری، مخلوطهای زیر را به طور متناوب مصرف کنید:

- (۱) ریشه اونونیس خاردار ۵ قسمت، ریشه گزنه ۳، برگ توس کوهی ۳، بیج خرسی ۵، میوه گل سرخ جنگلی ۱۰.
- (۲) گلهای پامچال ۳ قسمت، شبنم آبی ۱۰، بازقنگ نیزه ای ۳، برگهای گزنه ۳، ریشه بادیان ۵.
- (۳) بومادران ۳ قسمت، آگیر ۵، برگ توس کوهی ۳، میوه اُرس-فرنگی ۵، ریشه سمفیتوم ۱۰.
- (۴) اسپیره ۱۰ قسمت، شمشاد ۵، آویشن ۵، برگ زبان گنجشک ۵، کلاله دُرّت ۵.

توجه کنید که در تهیه فرمول چهارم، باید جوشانده شمشاد، آویشن، برگ زبان گنجشک، کلاله دُرّت را بر روی اسپیره بریزید و برای دم کشیدن مدتی در ظرف در بسته باقی بگذارید، اسپیره هرگز نباید جوشیده شود. تأثیر این نوشابه ها به روش زیر افزایش می یابد:

مقدار مخلوط مورد نظر برای تهیه جوشانده را در ظرفی بریزید و دو مشت ساقه خرد شده جوبه آن اضافه کنید، و به مقدار ۳-۴ فنجان در روز بنوشید.

صبح، قبل از صبحانه، یک فنجان بزرگ کاکتج بنوشید. اثر این

گیاه در درمان روماتیسم بسیار عالی است و برای درمان نفرس تأثیری فوق‌العاده دارد.

برگ بابا آدم نیز دشمن روماتیسم است. فراموش نشود که این گیاه باید هر چه تازه تر مصرف گردد. چنانچه گیاه تازه در دسترس نباشد، از عصاره ریشه آن استفاده شود.

رژیم غذایی: گرگس برای درمان نفرس و روماتیسم همان قدر مؤثر است که هویج برای درمان ناراحتیهای کبد. اگر گرگس تازه به مقدار زیاد برای معده ضعیف بیمار قابل هضم نباشد، گرگس را با آب بپزند و سبزی و آب آن را مصرف کنند.

کنگر فرنگی، هویج، برگ کاسنی، سیب زمینی ترشی و سیب زمینی برای بیمارانی که به آرتریت مبتلا هستند بسیار مفید است. همچنین مصرف سیب، گیلان، توت فرنگی، انگور فرنگی سیاه، انگور و مخصوصاً گرگس به مقدار زیاد توصیه می شود.

از خوردن مواد اسیدی، گوشت و مخصوصاً دل و جگر، گوشت شکار، ماهی، آبگوشت چرب، الکل، چای و قهوه اکیداً اجتناب شود.

چنانچه رژیم غذایی مراعات نشود، شروع درد مفاصل بیمار را به رعایت آن ملزم خواهد ساخت.

ورم چشم - شستشوی چشم با جوشانده آفستین، گل گندم، خرگوشک، راز یانه و آناغالیس مفید است.

کتابنامه

ساعدی، هوشنگ و محمود شماع. گیاهان سمی و تأثیر مسمومیت آنها در حیوانات، ج ۲، تهران، انتشارات دانشگاه تهران، ۱۳۵۶.

گل گلاب، حسین. گیا (راهنمای گیاهی)، تهران، انتشارات دانشگاه تهران، ۱۳۴۰.

مبین، صادق. رستنیهای ایران، تهران، انتشارات دانشگاه تهران، ج ۱، ۱۳۵۹، ج ۲، ۱۳۵۸.

Fauser, Carl. *Jus de légumes, de fruits et de simples*, Traduction de Phillipe Bovet, Editions Victor Attinger, Neuchatel, 1963.

Triponez, Jos. *Trésors au bord du chemin*, troisième édition, Editions Ed. Cherix et Filanosa S.A. Nyon, 1973.

فهرست تفصیلی

پیشگفتار (هفت)

بخش اول: برای حفظ تندرستی چه باید خورد؟ (۱)

اعمال مشخص و طبیعت ویتامینها (۴): ویتامین A (۴)

ویتامین B (۵) ویتامین C (۶) ویتامین (۷) ویتامین

(۸) ویتامین (۹) ویتامین (۹) نوشابه های گیاهی، طرز

تهیه و کاربرد آنها (۱۳)

بخش دوم: شناخت گیاهان (۱۷)

آرنیکای کوهی (۱۸) آقطی سیاه (۱۹) آقطی کوچک (۲۰)

آناغالیس دشتی (۲۰) اُرُسِ فرنگی (۲۱) اِرِ پسیموم طبی (۲۲)

آسپرولای معطر (۲۳) اِسپیره چمنی (۲۴) استلار یای متوسط (۲۵)

اسطوخودوس طبی (۲۶) اَفَسنتین (۲۷) اِکلیل کوهی (۲۸) اَگیر

(۲۹) اَنجبار (۳۰) انگور فرنگی سیاه (۳۲) اَنیسون (۳۲) اوکالیپتوس

(۳۳) اَنونیس خاردار (۳۴) آویشن (۳۵) آویشن سرخ (۳۶) بابونه

رومی (۳۷) بادرنجبویه (۳۸) بادیان ختایی (۳۹) بارهنگ برکه ای

(۴۰) بارهنگ نیزه ای (۴۱) بتونیکا (۴۲) بیج خرسی (۴۳) باقلا

(۴۴) بُداغ (۴۴) برگ بابا آدم (۴۵) برنجاسف رسمی (۴۶) بروسما

(۴۷) بُلُدا (۴۸) بلوتای بدبو (۴۹) بلوط (۵۰) بنفشه سه رنگ (۵۱)

بنفشه معطر (۵۲) بوقنان صحرایی (۵۳) بولاغ اوتی (۵۳) بومادران

(۵۴) بیدمشک (۵۵) به (۵۶) پامچال طبی (۵۷) پای خر (۵۸) پای

شیر رسمی (۵۹) پرتقال (۶۰) پلیگالای تلخ (۶۱) پنج انگشت (۶۲)

پنج انگشت غازی (۶۳) پنیرک صحرایی (۶۴) پوس باتلاقی (۶۵)

پونه کوهی (۶۶) پیاز (۶۶) ناتاری (۶۷) تمشک جنگلی (۶۸)
 تمشک سیاه (۶۹) توت فرنگی (۷۰) توس کوهی (۷۰) جعفری
 خوراکی (۷۱) جنتیانای زرد (۷۲) جو پیغمبری رسمی (۷۳)
 حَرْشَف (۷۴) حُرْف سفید (۷۵) ختمی طبی (۷۶) خرگوشک (۷۷)
 دارچین (۷۸) دارواش (۷۸) دروزرای برگ گرد (۸۰) دم اسب
 دشتی (۸۱) ذرت (۸۲) رازک (۸۳) رازیانه (۸۴) ریحان تخم
 شربت (۸۵) ریواس (۸۶) زبان گنجشک (۸۷) زربین (۸۸)
 زرشک (۸۹) زنجبیل شامی (۹۰) زوفای دارویی (۹۱) زیرفون
 (۹۲) زیره (۹۳) زیره سیاه (۹۳) زنیستای جارویی (۹۴) سانیکولا
 (۹۵) سُداب بدبو (۹۶) سرخان قنطور یونی (۹۷) سرخ ولیک (۹۸)
 سنبل الطیب (۹۹) سنبل ختایی (۱۰۰) سیاه توسته (۱۰۲) سیر
 خوراکی (۱۰۳) سیزاب رسمی (۱۰۴) سیماروبا (۱۰۵) سمفیتوم
 (۱۰۶) سینه دارو (۱۰۷) شاه بلوط هندی (۱۰۸) شاهتره طبی
 (۱۰۹) شبدر آبی (۱۱۰) شبدر شیرین (۱۱۰) شمشاد (۱۱۱)
 شمعدانی برگ گرد (۱۱۲) شنبلیله (۱۱۳) شیرین بیان (۱۱۴)
 عَشَقَه زمینی (۱۱۵) علف مبارک (۱۱۶) علف هفت بند (۱۱۷)
 غاسول صابونی (۱۱۸) غَافِث (۱۱۹) غالیون (۱۲۰) فراسیون (۱۲۱)
 قَرَه قاط سیاه (۱۲۲) قنطور یون ستاره‌ای (۱۲۲) کاج صنوبری
 (۱۲۳) کارلینای رسمی (۱۲۴) کاسنی دشتی (۱۲۵) کاکتج
 (۱۲۶) کتان (۱۲۶) کدوی تخم (۱۲۷) کلم (۱۲۸) کله گربه
 (۱۲۹) گما (۱۳۰) کنگر فرنگی (۱۳۱) کیسه کشیش (۱۳۲) گردو
 (۱۳۳) گرینولیا (۱۳۴) گزنه دو پا (۱۳۵) گشنیز (۱۳۶) گلپر
 رسمی (۱۳۶) گل سرخ جنگلی (۱۳۷) گل‌سنگ ایسلند (۱۳۸) گل
 قاصد (۱۳۹) گل گاوزبان (۱۴۰) گل گندم (۱۴۱) گل همیشه
 بهار (۱۴۲) گوجه سبز (۱۴۳) گیلاس (۱۴۴) مارچوبه رسمی
 (۱۴۵) مَرَن خزنده (۱۴۶) مریم گلی (۱۴۷) نعناع (۱۴۹) وِرون
 رسمی (۱۵۰) هاماملیس (۱۵۱) هزار چشم سوراخ (۱۵۲)

هیدراستیس (۱۵۳).

بخش سوم: درمان بیماریها

بیماریهای خون و دستگاه گردش خون: اورمی (۱۵۵) بواسیر

(۱۵۵) تصلب شریانها (۱۵۶) خونریزی از راه دهان (۱۵۷)

خونریزی از بینی (۱۵۷) طپش قلب (۱۵۷) فلیبیت (۱۵۷) بالا رفتن

فشار خون (۱۵۸) بیماریهای قلب (۱۵۸) کم خونی (۱۵۹) واریس

(۱۵۹) وقفه یا کندی جریان خون (۱۶۰) هموفیلی (۱۶۰)

بیماریهای روده: آپاندیسیت (۱۶۱) اسهال (۱۶۱) اسهال خونی

(۱۶۲) التهاب مخاط روده کوچک (۱۶۲) تب تیفوئید (۱۶۳) دل

درد (۱۶۴) فیستول مقعد (۱۶۴) کرم تنیا (۱۶۵) کرم روده (۱۶۵)

یبوست (۱۶۵)

بیماریهای زنان: التهاب حاد یا مزمن رحم (۱۶۶) ترشحات ناشی از

التهاب مخاط رحم (۱۶۶) خونریزی در فواصل عادت ماهانه (۱۶۶)

فیبروم (۱۶۶) قطع یا کم شدن عادت ماهانه (۱۶۷) عادت ماهانه

دردناک همراه با خونریزی زیاد یا خون بسیار کم (۱۶۷) یائسگی

(۱۶۷)

بیماریهای عصبی: حساسیت (۱۶۷) تشنج و حرکات عصبی

(۱۶۷) داء الرقص (۱۶۷) درد اعصاب (۱۶۸) سیاتیک (۱۶۸)

ضعف اعصاب (۱۶۸) مالیخولیا (۱۶۹) هیستری (۱۷۰)

بیماریهای کبد: التهاب کبد (۱۷۰) التهاب کیسه صفرا (۱۷۱)

سرطان کبد (۱۷۰) سنگ کیسه صفرا (۱۷۱) آب شدن کبد (۱۷۲)

یرقان (۱۷۲)

بیماریهای مجاری ادراری- تناسلی: اسپرماتوره (۱۷۴) التهاب و

تورم پروستات (۱۷۴) ورود خون در ادرار (۱۷۴) سنگ مجاری

ادراری (۱۷۴) سوزاک (۱۷۵) شاشبند (۱۷۵) عدم دفع یا کمبود

ادرار (۱۷۶) ناتوانی جنسی (۱۷۶) تورم کلیه (۱۷۶) تورم مثانه

(۱۷۷)

بیماریهای مجاری تنفسی: اختناق یا خفگی (۱۷۷) آنژین (۱۷۸)
 برونشیت حاد (۱۷۸) برونشیت مزمن (۱۷۹) نفس تنگی (۱۷۹)
 دشواری تنفس و احساس خفگی (۱۸۰) تورم گلو (۱۸۱) ذات الریه
 (۱۸۱) زکام (۱۸۲) عرق شبانه (۱۸۲) سل (۱۸۲) سُرفه (۱۸۲)
 سیاه سُرفه (۱۸۳)

بیماریهای معده (۱۸۳): اتساع معده (۱۸۳) التهاب مخاط معده
 (۱۸۴) بی اشتها (۱۸۴) بیماریهای معده همراه با بیماری قلب
 (۱۸۴) بیماریهای معده همراه با تورم مثانه (۱۸۴) بیماریهای معده
 همراه با تورم حنجره (۱۸۴) بیماریهای معده همراه با بیماری ریه
 (۱۸۴) ضعف معده (۱۸۴) ترشح بیش از حد اسید کلریدریک در
 معده (۱۸۵) سوء هاضمه (۱۸۵) سوزش معده (۱۸۵) گرفتگی
 عضلات معده (۱۸۵) ناراحتیهای عصبی معده (۱۸۵) زخم معده
 (۱۸۶)

برخی بیماریهای دیگر: آب آوردگی (۱۸۷) آب آوردگی شکم
 (۱۸۸) آنژین سینه (۱۸۸) آرتریتسم (۱۸۹) اِکْرِما (۱۸۹)
 البومینوری (۱۹۰) بیخوابی (۱۹۰) بیماریهای پوست (۱۹۱) بیماری
 چاقی (۱۹۲) بیماری قند (۱۹۲) تبهای نوبه‌ای (۱۹۴) تحلیل قوا
 (۱۹۴) تورم مفاصل (۱۹۴) تومور سفید (۱۹۵) خواب‌آلودگی (۱۹۵)
 درد کمر (۱۹۵) دُمَل (۱۹۵) دُمَل عفونی (۱۹۶) دندان درد (۱۹۶)
 راشیتسم (۱۹۶) رُماتسم (۱۹۷) زخمهای پر دوام (۱۹۷) زگیل
 (۱۹۷) سرخک، سرخچه (۱۹۷)

سرطان (۱۹۸): سرطان روده (۱۹۹) سرطان معده (۱۹۹) سَلْعَه
 (۱۹۹) عرق بدبو (۱۹۹) غَدَه ملتهب چربی (۲۰۰) قُرْحَه آکله
 (۲۰۰) کُزاز () کهیر (۲۰۱) گاز (۲۰۱) گریپ (۲۰۱)
 لک پوست (۲۰۱) مخملک (۲۰۱) میگرن (۲۰۲) نَفَس بدبو (۲۰۲)
 نفرس (۲۰۳) ورم چشم (۲۰۴) کتابنامه (۲۰۵)

copyright 1985 by Sherkat-e enteshârat-e elmi va farhangi

printed in sh. e.e.f. printing House

Tehrân

Général Studies

Asrâr—e Gyâhân

Par

Amand Deglos

Traduit en Persan

Par

Nasrin Yavari

**Scientific & Cultural
Publications Company**

Tehran 1985

یکی از تغییراتی که در زندگی انسان معاصر آشکارا به چشم می‌خورد، دگرگونی نحوه تغذیه اوست.

در قرن حاضر، در جوامع مرفه، انسانها بیش از هر زمان از امکان مصرف مواد غذایی بهره‌مندند اما غالباً به عوارض ناشی از پرخوری و یا تغذیه غلط مبتلا هستند؛ بالعکس در کشورهای فقیر، بروز بیماریها غالباً بر اثر اختلالات ناشی از گرسنگی یا سوء تغذیه مزمن است، و در هر دو صورت علم پزشکی است که با رشد رو به تزاید و تجارب تلخ اندوخته از مستعملین داروهای شیمیایی، مصرف بی‌حد و حصر دارو را برای بیمار تجویز کرده یا وی را برای مصرف فوری وی زحمت، یعنی به دست آوردن بیشترین رضایت در کمترین مدت، ترغیب می‌کنند.

کتاب حاضر گویی برای رفع و دفع این معضل نوشته شده، و در آن به اسرار شگفت‌انگیز گیاهانی نظر دارد که خوشبختانه در کشور ما به وفور می‌رویند تا نسخه‌های درمانی بیماران را به دست دهند.